令和６年　　５月　24 日（金）　　中央学校給食センター

【献立名】　　親子丼　牛乳　新玉ねぎとそら豆のかき揚げ
チンゲン菜のおひたし

【ひと口メモ】

新玉ねぎについて知ろう

（食文化）

給食でも毎日のように登場する玉ねぎ。みなさんは、玉ねぎの旬を知っていますか？３月から５月が旬で、香川県でもたくさん作られています。この時期にとれる新玉ねぎは、みずみずしく、辛みが少なくてやわらかいという特徴があります。お家では、生のままあえものやサラダで食べるとそのおいしさがよくわかりますよ。

また、玉ねぎを包丁で切ったときに涙が出るようなツーンとしたにおいがしますが、これは硫化アリルという成分の仕業です。この硫化アリルは体の中に入るとアリシンに変わり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。

今日は、旬の甘い新玉ねぎをかき揚げにしました。味わって食べましょう。

令和６年　５月　２４日（金）　　第二学校給食センター

（献立名）　　ごはん　　牛乳　　高野豆腐の卵とじ
ししゃもの磯辺揚げ　　小松菜のごまドレッシングあえ

【ひと口メモ】

スポーツと栄養について知ろう

（健康によい食事のとり方）

オリンピックなどの世界大会で活躍しているトップアスリートたちは、いったい何を食べていると思いますか？「筋肉をつけるために毎日お肉をたくさん食べている？」「プロテインを毎日飲んでいる？」

答えはすべてＮＯです。何か特別なものを食べているわけではなく、食べ方の基本は、みなさんが食べている今日の給食のような料理の形です。

基本は毎食、「主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品、くだもの」をそろえて食べています。ただし、みなさんよりも練習がハードだったり、練習時間が長かったり、練習の内容もちがいます。そのため、毎食の食事の基本形を基礎として、食事の量や内容を調整しているのです。

小学生では、すききらいなく、栄養をとることを基本とした食習慣を身に付けることが大切ですね。

令和　6 年　5 月　24 日（金）　　飯山学校給食センター

【献立名】　麦ごはん　牛乳
高野豆腐のおとし揚げ　キャベツのゆかり和え
春の月菜汁　昆布大豆(小・中)

≪今日の丸亀産の食材≫
キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、
チンゲン菜、葉ねぎ

【ひと口メモ】

丸亀市の食材

（心身の健康）

今日のめあては、「丸亀市の食材を知ろう」です。

今日の献立には、丸亀の日にちなんで「春の月菜汁」が登場していますね。そして、給食に使われている野菜にも丸亀市産のものが 5 種類もあります。

まず、「キャベツのゆかりあえ」の中には、キャベツときゅうり。「春の月菜汁」には新玉ねぎ、チンゲン菜、葉ねぎです。どれも、農家さんが心を込めて育ててくれた新鮮でおいしい野菜です。

「身土不二」という言葉がありますが、みなさんは聞いたことがありますか？この言葉には、「その土地でできたものには、人間にとって必要な栄養が備わっている」という意味があります。

その言葉通りに残さず食べて、元気に過ごしましょう。