

【献立名】 麦ご飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐
中華サラダ アーモンドいりこ



【ひとロメモ】

なすについて知ろう

(食文化)

3択クイズをします。英語で **Eggplant**(エッグプラント)とは、今日の給食に入っているどの野菜のことでしょう？

①きゅうり ②なす ③もやし (5秒待つ)

正解は、②のなすです。なすは英語で **Eggplant**(エッグプラント)といいます。エッグとは卵という意味で、プラントは植物という意味です。海外では、白くて丸いなすを食べる国もあることからエッグプラントと呼ばれています。日本では、なすといえば、紫色ですね。この紫色はナスニンという色素によるもので、老化やがんなどの病気を予防する効果があると言われています。

なすは、実がスポンジのようになっていて、味がしみ込みやすく、いろいろな料理に使われます。今日のような麻婆豆腐や煮物、フライなど和・洋・中どのメニューにも合います。旬のなすを味わって食べましょう。

令和6年 6月 3日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 麻婆豆腐
中華サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひとロメモ】

食中毒を予防しよう

(食事環境の整備)

つゆの季節は、1年でもっともたくさん雨が降り、湿度や気温が高いので食中毒を起こす細菌が増えやすくなる時期です。

給食では、食中毒を防ぐために煮る、焼く、ゆでるなど加熱して細菌をやっつけたり、細菌が増えないようにサラダやあえものは10℃以下に冷やしています。

今日の中華サラダの「きゅうり」も、お湯でゆでてから冷やしています。

さらに調理員さんは1日に何回も石鹸で手を洗い、アルコール消毒をして食中毒を起こさないように気をつけています。

みなさんも食中毒予防のために、石鹸でていねいに手を洗い、当番の人は、手でたべものを直接さわらないようにしましょう。

令和 6年 6月 3日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

なす入り麻婆豆腐 中華サラダ

アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

なす 葉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

なす

(食品を選択する能力)

今日のめあては「旬のなすについて知ろう」です。

なすは、奈良時代に中国から伝来して以来、全国各地で作られてきました。香川県では、「三豊なす」という品種があり、普通のなすに比べ、約3倍の大きさがあります。

また、実の約90%以上が水分で、豊富なカリウムを含んでいます。カリウムは、体の中の余分な塩分を外に出すはたらきがあるので、血圧が高くなるのを防いでくれます。そして、むらさき色をしているのは「ナスニン」という色素によるものです。ナスニンは、がんや生活習慣病の予防に役立ちます。

これからの暑い季節にそなえて、なすをしっかり食べ、元気に過ごしましょう。