

令和6年 6月 6日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 黒豆きなこクリーム(小・中) 牛乳 鶏肉のガーリック焼き
ポテトサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ



【ひとロメモ】

丸亀市内産のにんにくについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては、「丸亀市内産のにんにくについて知ろう」です。

にんにくは少し料理に入れるだけで味や香りにアクセントが付き、よりおいしく料理を仕上げることができます。にんにくの特徴的な味や香りは、アリシンという成分によるもので、胃腸を刺激して食欲を増進する効果もあります。夏バテしやすいこの時期にピッタリですね。給食でもパスタや炒め物など、様々な料理に使っています。

給食に使っているにんにくは全て丸亀市内で生産されたもので、生産者は鈴木茂昌さんと、内海千代子さんと大畑正樹さんです。1年間で約180kgものにんにくを使いますが、この3名の農家さんが育ててくれています。

今日の給食では、鶏肉のガーリック焼きににんにくを使っています。感謝の気持ちをもって、残さずいただきましょう。

令和6年 6月 6日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】いちごジャム 牛乳
鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト ジュリアンスープ



【ひとロメモ】

じゃがいもについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

じゃがいもは、カレーやサラダなどいろいろな料理の食材に使われています。世界では、米や小麦のように「じゃがいも」を主食とし、エネルギー源としている国、ドイツなどがあります。

今日の給食の「ジャーマンポテト」は、ゆでた「じゃがいも」とベーコン、たまねぎなどを炒めた料理です。

「ジャーマンポテト」という名前は、日本で外国語の単語をもとに作った言葉で、英語のGerman (ジャーマン)「ドイツの」とpotato(ポテト)「じゃがいも」をつないだ言葉です。

旬の「じゃがいも」を使った料理です。おいしくいただきます。

令和 6 年 6 月 6 日（木）

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ

豆腐とチンゲン菜のスープ

小・中：黒豆きなこクリーム

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも きゅうり

玉ねぎ チンゲン菜



【ひと口メモ】

食欲が出る食事

（心身の健康）

今日のめあては、「食欲が出る食事について知ろう」です。

暑さに負けて食欲がわからない、という人いませんか？食欲がない時の食事の工夫として、香辛料やにんにく、しょうが、葉ねぎなどの香味野菜を使ったり、疲労回復効果のある酢を使うと、その香りにつられて食欲が出てきます。

今日の給食に登場している「鶏肉のガーリック焼き」は、にんにくを使った献立です。暑さで何も食べないと、頭や体のエネルギーがなくなり、ますます疲れてしまいます。給食をしっかり食べて、午後からも元気に活動しましょう。