

令和 6 年 6 月 11 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 うずら卵とアスパラガスのクリーム煮
 キャロットサラダ ココアビーンズ



【ひとロメモ】

アスパラガスのどの部分を食べているか知ろう

（食文化）

今日のめあては「アスパラガスのどの部分を食べているか知ろう」です。

小学校 3 年生のみなさんは、理科で植物のからだづくりについて学習しますね。植物のからだは、根・茎・葉からできています。アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているでしょうか。（…5 秒待つ）

答えは茎です。もっと正確にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で、葉としての役割は退化しているそうです。

アスパラガスと同じく茎をたべる野菜には、たけのこ、たまねぎがあります。

アスパラガスはほのかに甘くおいしい、春から初夏が旬の野菜です。今日はクリーム煮に入れています。おいしく食べましょう。

令和6年 6月 11日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ
元気サラダ ヨーグルト



【ひとメモ】

じょうぶな骨をつくる栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋こつは、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体をささえています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。今日の給食で、カルシウムを多く含む食品は、「牛乳」「ヨーグルト」「大豆」があります。普段の食事やおやつでも、カルシウムを含む食べ物をとりましょう。

令和 6 年 6 月 11 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳
うずら卵とアスパラのクリーム煮
キャロットサラダ ココアビーンズ

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ パセリ アスパラガス



【ひと口メモ】

アスパラガス

(食品を選択する能力)

今日のめあては「旬のアスパラガスについて知ろう」です。

植物のからだは、根・茎・葉からできています。では、アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているのでしょうか。

①根 ②茎 ③葉

答えは②茎です。

さらに正確にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で、葉としての役割は退化しているそうです。アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、たけのこ、たまねぎなどがあります。

今日はアスパラガスを食べやすく切ってサラダに入れています。味わっていただきましょう。