

【献立名】 発芽玄米ご飯 牛乳 鮭のレモンじょうゆかけ
きゅうりのおかか和え じゃがいもの煮物



【ひとロメモ】

じゃがいもの調理について知ろう

(食品を選択する能力)

今日の給食は旬のじゃがいもを使った煮物です。では、じゃがいもについてクイズをします。じゃがいもには毒が含まれているのですが、どの部分に毒があるでしょうか？

①花 ②芽 ③葉 (…5秒待つ)

答えは、②の芽です。じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、その緑色にもソラニンが多く含まれます。

植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためですが、その部分を人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいが起きたりします。じゃがいもを調理する時には、芽の部分と皮の緑色の部分をよく取り除いて調理することを覚えておきましょう。

令和6年 6月 17日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 オリーブ豚とじゃがいもの煮物
小いわしのフライ きゅうりの酢の物



【ひとロメモ】

じゃがいもの育ち方を知ろう

(健康によい食事のとり方)

じゃがいもは、根ではなくて茎を食べる芋です。収穫してから2～4カ月たつと、じゃがいものくぼみから芽を出し、芋からの栄養で地上の茎や葉になります。葉は光合成をはじめ、つくったでんぷんを地下で横に伸びた茎の先に蓄えます。でんぷんが蓄えられて丸く太ったものがじゃがいもです。じゃがいもは、寒さに耐えて動物などに食べられないように地中で子孫を残す姿なのです。

今日の給食は、今が旬のじゃがいもを使った煮物です。

とれたてのじゃがいもをおいしくいただきます。

令和 6 年 6 月 17 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳
鮭のレモンしょうゆがけ
じゃがいもの煮物 きゅうりのおかかあえ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり 玉ねぎ



【ひとロメモ】

じゃがいも

（心身の健康）

今日のめあては「じゃがいもの調理について知ろう」です。

今日の給食は旬のじゃがいもを使った「じゃがいもの煮物」です。

じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもの皮は日に当たると緑色になりますが、その緑色になった皮にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためなのですが、その部分を人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいを起こしたりします。

じゃがいもを調理する時には、芽の部分と緑色の皮の部分をよくとりのぞいて調理することを覚えておきましょう。