

令和 6 年 7 月 4 日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ いりことナッツのオリーブオイルがらめ
チンゲン菜のごまドレッシング和え ミニトマト(小・中) ヨーグルト



【ひとロメモ】

香川県産ミニトマトについて知ろう

(感謝の心)

今日の給食のミニトマトについてクイズをします。今日、給食センターには何個のミニトマトが届いたでしょう。

- ① 500個 ② 1000個 ③ 4000個 (…5秒待つ)

正解は③の4000個です。

今日は約4000個の新鮮なミニトマトが給食センターに届けられました。農家の人は甘いミニトマトになるようにビニールハウスの温度や肥料などを調整してくれています。また、ミニトマトには肌の調子を整えるビタミン C や病気を予防するリコピンなどが大きいトマトよりたくさん含まれています。苦手な人もチャレンジしてみてください。

令和6年 7月 4日（木） 第二学校給食センター

（献立名） 黒糖パン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ煮
アスパラガスのサラダ 【小中】ミニトマト
いりことアーモンドのオリーブオイル ヨーグルト



【ひとロメモ】

旬のアスパラガスについて知ろう

（食事の重要性）

アスパラガスは、スポーツ選手の食事に注目されている野菜です。オリンピック委員会による食事プログラムに、アスパラガスが取り入れられたほど、リカバリーつまり疲労回復の効果が高い野菜なのです。そのパワーのもと、アスパラギン酸という栄養素です。

他の国でもアスパラガスは注目されていて、ドイツでは、「春の宝石」と呼ばれ、疲労回復の野菜として食べられているそうです。

さて、今日の給食のサラダは丸亀市の農家、真鍋さんが作った「さぬきのめざめ」という品種のアスパラガスを使っています。

アスパラガスをしっかり食べて、体のつかれをとしましょう。

令和 6 年 7 月 4 日（木） 飯山学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ

チンゲン菜のごまドレッシングあえ

いりことナッツのオリーブオイルがらめ

小・中：ミニトマト ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜



【ひと口メモ】

ミニトマト

（心身の健康）

今日のめあては、「香川県産ミニトマトについて知ろう」です。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトにはビタミンやミネラルがたっぷり含まれていて、体にとってよい効果をもたらしてくれます。トマトが熟してお店に出回るようになると、それを食べてみんな元気になるので、病院へ行く人が減り、お医者さんの仕事が無くなってしまう、という意味です。

今日は香川県で育ったミニトマトです。みずみずしい夏の味を感じながらいただきますよう。