令和６年　　10月　22日（火）　　中央学校給食センター

【献立名】　　コッペパン　牛乳　さつまいものシチュー
ひじきのマリネ　きなこビーンズ

【ひと口メモ】

さつまいもの栄養について知ろう

（心身の健康）

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「３つの色のグループ」では、米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。また、いも類には、ビタミンＣやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これから、さつまいもがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

令和６年　１０月　２２日（火）　　第二学校給食センター

（献立名）　コッペパン　　牛乳　　カレービーンズ
元気サラダ　　【小中】ミニトマト　　さといものフリッター

【ひと口メモ】

元気サラダのひみつを知ろう

（心身の健康）

「元気サラダ」は小学１年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを実際に給食で再現したものです。お話しの中で病気のお母さんのために、りっちゃんという女の子がいろいろな動物に助けてもらいながらサラダを作ります。

元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤、体の調子を整える緑のたべもの、そしてりっちゃんと動物たちのやさしさや愛情が全部入っているのです。だからりっちゃんのお母さんは元気になれたのでしょうね。

元気サラダを食べてみなさんも元気な体をつくりましょう。

令和　6 年　10 月 22 日（火）　　飯山学校給食センター

【献立名】　コッペパン　牛乳
さつまいものシチュー　ひじきのマリネ
きなこビーンズ

≪今日の丸亀産の食材≫
パセリ　きゅうり　さつまいも

【ひと口メモ】

さつまいもの育て方について知ろう

（勤労と感謝）

今日の給食には、今が旬のさつまいもをふんだんに使ったさつまいもシチューが登場していますね。さつまいもは、肥料や水が多い土地よりも、やせた水はけの良い土地を好み、過酷な環境の中でも育てやすい作物として、昔から重宝されてきました。小学校の生活科で育てている人もいるかもしれませんね。

そこで、地元の農家さんに、さつまいもの上手な育て方を聞いてみました。大きないもを作るためのコツは、まず、肥料をやりすぎないこと。2 つめに、「つる返し」といって、太らせたい根の部分以外の根が伸び始めたら、そこのつるを土から抜いてひっくり返しておくと、栄養分がいもに集中して大きいいもになるそうです。生産者の方々は、おいしいさつまいもを育てるために、工夫して育ててくれていることがわかりましたね。

育ててくれた人、そして秋の恵みに感謝して、残さずおいしくいただきましょう。