

令和 6 年 10 月 25 日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 小いわしのフライ
 食べて菜のごまドレッシング和え 筑前煮



【ひと口メモ】

食べて菜について知ろう

（感謝の心）

今日の和えものには、「食べて菜」という野菜が入っています。この「食べて菜」は香川県の農業試験場で生まれた野菜です。お母さんが「さぬき菜」で、お父さんが「小松菜」です。歯ざわりはシャキシャキとしていて、苦みが少ないのが特徴です。学校給食ではおなじみで、最近、スーパーマーケットでも出回るようになりました。この「食べて菜」の名前は、香川県の方言で「みんなに食べてほしい」という意味の言葉で、香川県の小学生が名づけた名前です。

今日の「食べて菜」は、丸亀市内の農家の人が一生懸命育ててくれたものです。感謝してよく味わって食べましょう。

令和6年 10月 25日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 かつおのじぶ煮
キャベツとちりめんのごまあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

かつおについて知ろう

（健康によい食事のとり方）

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとわれています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPA（イーピーイー）や脳の働きをよくするDHA（ディエイチイー）が多く含まれています。

生活習慣病を予防するのに役立っています。今日はかつおを油で揚げて甘辛く味つけています。しっかりかんで食べてください。

令和 6 年 10 月 25 日（金） 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
鶏肉のからあげ 食べて菜のごまドレッシングあえ
さつまいものみそ汁 みかん

《今日の丸亀産の食材》
にんにく 食べて菜 チンゲン菜



【ひと口メモ】

みかんを味わおう

（食事と文化）

10月からみかんが給食に登場しました。みかんは、手で簡単に皮がむけて食べやすい果物です。みかんは、冬の果物のイメージですが、10月ごろから収穫されています。それぞれの品種によって、収穫できる時期が違っており、時期によって次のような呼び方をします。10月から「極早生」「早生」、11月ごろから「中生」、12月ごろから「晩生」と呼ばれるものが収穫できます。太陽の光や気温によって、晩生になるほど甘くなっていきます。

みかんは果物の中でもビタミンCが多いことが特徴です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあり、私たちには必要な栄養素です。

これから旬のみかんを味わっていただきましょう。また、今日の給食は富熊小学校のリクエスト献立です。栄養のあるものを食べて元気になってほしいと思いを込めて6年生が考えてくれました。