令和６年　　11 月　19 日（火）　　中央学校給食センター

【献立名】　全粒粉パン　いちごジャム（小・中）　牛乳
かぶとさつまいものシチュー　チンゲン菜のアーモンドサラダ　みかん

【ひと口メモ】

かぶの栄養について知ろう

(心身の健康)

日本でかぶの生産が始まったのは約１３００年前で、古くから親しまれている野菜です。かぶは丸い形をしているものが多いですが、今では色々な形や色をしている品種が増えてきました。

かぶの栄養はビタミンＣ、食物繊維が多く、食べ物の消化を助ける成分も入っていて、お雑煮などの具としてもよく使われます。

スーパーにいくと、葉の部分を切られて売られることが多いですが、実はかぶの葉は栄養価が高く、ビタミンやカリウム、そしてカルシウムも入っています。細かく刻んで漬物にしたり、汁物に入れるとおいしく食べられます。

今日はかぶをシチューに入れました。味わっていただきましょう。

令和６年　１１月　１９日（火）　　第二学校給食センター

（献立名）　さぬきの夢パン　【小中】いちごジャム　牛乳
かぶとさつまいものシチュー　食べて菜のアーモンドあえ　みかん

【ひと口メモ】

食べて菜について知ろう

（感謝の心）

今日のあえものには、「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　11 月 19 日（火）　　飯山学校給食センター

【献立名】　さぬきの夢パン（小・中：いちごジャム）

牛乳　かぶとさつまいものシチュー

チンゲン菜のアーモンドサラダ　みかん

≪今日の丸亀産の食材≫

さつまいも　　チンゲン菜

【ひと口メモ】

旬のかぶについて知ろう

（心身の健康）

「うんとこしょ。どっこいしょ。それでもかぶは抜けません。」

これは、「大きなかぶ」という有名なお話に登場する言葉です。小学１年生は国語で習いましたね。

かぶは、１１月 頃から１月の寒くなる時期が旬で、根と葉の栄養の特徴が違います。根は淡色野菜で、食べすぎてしまった時におなかの調子を整える効果のある「アミラーゼ」が含まれています。葉は緑黄色野菜で、カロテン、ビタミン、鉄、カルシウムなどを多く含んでいます。

今日のシチューは、かぶが入っています。しっかり食べて、栄養をとりましょう。