

令和 6 年 12 月 9 日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
小松菜のアーモンド和え 寄せ鍋汁



【ひとロメモ】

丸亀市産の春菊を味わおう

(食事の重要性)

今日の寄せ鍋汁の中には、春菊という野菜が入っています。その名の通り、菊の仲間で、実は花も咲きます。菊の花は秋に咲きますが、春菊は春に花を咲かせることから、春の菊ということで春菊という名前が付けました。

春菊は香りが良く、料理のアクセントとして鍋料理に使われることが多い野菜です。

今日の春菊は、丸亀市の農家さんが育ててくれたものです。葉がやわらかくて、香りもよいおいしい春菊を味わっていただきましょう。

令和6年 12月 9日(月)

第二学校給食センター

(献立名) 中華丼 牛乳 春雨サラダ
小煮干しとアーモンドのいり煮

【中】ヨーグルト



【ひとロメモ】

衛生面に気をつけて給食の準備をしよう

(社会性)

衛生とは清潔を守ることです。冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る時期です。

感染症の予防で大切なことは、手洗いです。特に食事の前には、必ず石けんをつかって、丁寧に洗いましょう。

給食当番の人は、確実に健康チェックをしていますか？

はき気や下痢などの症状がある人は当番を代わってもらうようにしましょう。

そして当番の人は、給食の食器カゴ、食缶、フタは床に置かないようにしましょう。

これらのことに気を付けて食事の準備をしましょう。

令和 6 年 12 月 9 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳
さばの幽庵焼き 小松菜のアーモンドあえ
よせなべ汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 キャベツ チンゲン菜
春菊 葉ねぎ



【ひと口メモ】

春菊について知ろう

(食文化)

冬から春先にかけて出回る春菊。お鍋には欠かせない食材としてお店でもよく見かけますね。

春菊は菊に似た独特の香りがあります。この香りには、胃腸を元気にする働きや消化をすすめる働きなどがあります。また、栄養面でも、骨や歯を強くするカルシウム、貧血を予防する鉄、皮ふを健康に保つビタミンA、疲れを癒すビタミンB2が豊富です。

今日の給食のどこに入っているかわかりますか？

正解は寄せなべ汁です。栄養がたっぷりなので、苦手な人もがんばって食べてみてくださいね。