

令和 6 年 12 月 13 日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ かぶと白菜のレモン和え
えのきのみそ汁 アーモンド (中のみ)



【ひとロメモ】

かぶの栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のかぶと白菜のレモン和えには、かぶの根の部分と葉の部分の両方を使っています。かぶの根だけでなく、葉を使うことで、色どりがよくなり、おいしそうな仕上がりになります。

実は、かぶの葉には、ビタミン C、ビタミン B、カロテン、カルシウムなどが、根の部分より多く入っています。

また、かぶの葉はやわらかく、くせも少ないので、様々な料理にむいています。今日の給食のような和え物や、フライパンでごまやちりめんと一緒に炒めて、ふりかけにすることもできます。また、春の七草のひとつでもあるかぶは、昔から正月明けに食べる七草がゆにも使われてきました。

根の部分も葉の部分も丸ごと食べられるかぶを味わっていただきましょう。

令和6年 12月 13日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 すきやき風煮
切干大根のごまあえ みかん 【中】アーモンド小魚



【ひとロメモ】

すきやきの栄養について知ろう

(食文化)

外国で、日本料理を代表するものという「スキヤキ」といわれるくらい有名な料理です。寒い時期に、家庭でもよく作られる、鍋料理の一つになっています。

すきやきの名前の由来は、牛肉を農機具である「すき」の上で焼いたことから、「すき焼き」といわれるようになったそうです。すき焼きには、牛肉だけでなく、大根や白菜などの野菜や、焼き豆腐、こんにゃく、きのこなど、多くの材料を使うので、一つの鍋でほとんどの栄養素がバランスよくとれます。

家庭で鍋ものを食べるときも、肉ばかりでなく野菜をいっしょに食べて、栄養がかたよらないようにするといいですね。

令和 6 年 12 月 13 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳

ししやものカレーあげ

かぶと白菜のレモンあえ

えのきのみそ汁（中）アーモンド

《今日の丸亀産の食材》

かぶ かぶの葉 白菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

かぶについて知ろう

（感謝の心）

今日の「かぶと白菜のレモンあえ」に入っている白い色をした野菜はかぶです。かぶは別名「すずな」ともいいます。かぶにもいろいろな種類があって、長いものや小さいもの、大きいものなどがあります。また、色も白、赤、青、黄色などがあります。

ここでクイズです。みなさんが食べている、かぶの白い部分は、次の 3 つの部分のうちどこでしょう。

① 葉 ② 根 ③ 実

正解は②の根です。小学 1 年生の国語に「大きなかぶ」というお話があり、おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみで大きなかぶをぬいていましたね。お話の内容を思い出しながら、今が旬のかぶを味わって食べましょう。