

令和 6 年 12 月 17 日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 りんごパン 牛乳 小さいわしのフライ ブロッコリーサラダ
冬野菜のポトフ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

ブロッコリーの生産について知ろう

(食文化)

ブロッコリーは昭和40年に香川県で栽培が始まり、今では香川県全域で生産されるようになりました。さらに、令和3年の収穫量は全国4位となっています。

ブロッコリーを育てるのに適している気温は15～20度で、温暖な香川県では、秋から冬にかけての気候が合っているので、比較的育てやすい野菜になります。

ブロッコリーには、かぜの予防によいとされるビタミンCと、病気から体を守るカロテンやビタミンEがたくさん含まれています。また、香川県産の新鮮なブロッコリーは、茎まで柔らかく、おいしく食べることができます。

今日は、ブロッコリーをドレッシングで和えています。よく味わって食べましょう。

令和6年 12月 17日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 小型コッペパン 牛乳 フライドチキン
お花畑のサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ



【ひとロメモ】

食文化について知ろう

（食文化）

今日の給食は、一足早く、クリスマス献立です。楽しみにしていた人もいますね。

さて、世界にはいろいろな文化や宗教、価値観があり、食文化もさまざまです。

苦手な食べ物やアレルギーがあるなどではなくても、宗教や価値観から特定の食べ物を口にしない人もいます。

例えば、イスラム教では、豚肉や酒、ヒンドゥー教では牛肉、仏教でも宗派によっては肉類を口にすることは禁じられています。ほかにも世界中に存在するベジタリアンは肉や魚などを食べません。

宗教や価値観によりいろいろな食文化があることを尊重し合って、みんなが安心して食事ができることが大切です。

令和 6 年 12 月 17 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 りんごパン 牛乳
冬野菜のポトフ 小いわしのフライ
ブロッコリーサラダ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》
パセリ かぶ ブロッコリー キャベツ



【ひとロメモ】

飯山北小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

（食事の重要性）

今日の給食は、飯山北小学校の 6 年生が考えてくれました。テーマは「旬の食べ物を味わおう」です。給食を通して季節を感じてほしいという思いがこめられています。旬のりんご、キウイフルーツ、ブロッコリー、大根、レタスが入った季節感あふれる献立になっています。

給食を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の 3 つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。

そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事も、とても大切なことです。献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。