

令和 6 年 12 月 19 日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン (郡家小は揚げパン) 黒豆きなこクリーム (小・中) 牛乳
ボルシチ ごぼうサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

北欧の料理について知ろう

(食文化)

今日は、北欧の伝統的な家庭料理「ボルシチ」を紹介します。ボルシチは、肉と野菜、そして「ビーツ」という野菜を必ず入れて作ります。「ビーツ」とは「さとうだいこん」の仲間で赤いカブのような見た目をしています。ボルシチのスープの赤い色はこの「ビーツ」の赤色が溶け出したものです。

「ビーツ」は寒い地方で生産が盛んで、8月から9月に種まきをし、11月から12月ごろに収穫され、ちょうど今頃が旬になります。今日の給食のビーツは、丸亀市の農家の方が育ててくれました。

おいしい時期のビーツを味わっていただきましょう。

令和6年 12月 19日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン チョコ大豆バター 牛乳
うずら卵とほうれん草のクリーム煮 ひじきとツナのサラダ りんご



【ひとロメモ】

冬野菜 ほうれん草について知ろう

(食品を選択する能力)

ほうれん草の外の葉は、下の葉になるほど、四方八方に伸び出て、タンポポの葉のような形をしています。

すべての葉が太陽の光をまんべんなく浴びられる形です。また葉を立てずに地面に広げるので、風の影響も少なくなります。こうした形は、ほうれん草がもともと冬の寒さの中で育つ野菜だからです。

今では1年中手に入るほうれん草ですが、夏と冬では、おいしさはもちろん、栄養価もまったく違います。ほうれん草に含まれるビタミンCは冬が夏の3倍にもなります。今日は「うずら卵とほうれん草のクリーム煮」に使っています。冬野菜のほうれん草をいただきましょう。

令和 6 年 12 月 19 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

(飯山中学校：きなこあげパン)

(小：黒豆きなこクリーム)

牛乳 ボルシチ ごぼうサラダ

いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ ビーツ

かぶ ジャがいも



【ひとロメモ】

ボルシチとビーツについて

(感謝の心) (食文化)

今日は、東欧の伝統的な家庭料理「ボルシチ」を紹介します。5 年生の中には、外国語の授業の中で学習した人もいるかもしれませんね。

ボルシチには、肉と野菜、そして「ビーツ」という野菜を必ず入れて作ります。「ビーツ」とは「さとうだいこん」の仲間です。赤いカブのような見た目をしています。ボルシチのスープの赤い色はこの「ビーツ」の赤色が溶け出したものなのです。「ビーツ」はカルシウムやマグネシウム、ビタミンが豊富に含まれているため、とても栄養価が高く、「飲む輸血」と言われています。「ビーツ」は寒い地方で生産が盛んで、このあたりでは手に入らなかったのですが、今から 8 年前から、丸亀市飯山町内の農家さんがビーツを栽培してくれるようになったので、給食で使うことができるようになりました。

本格的な味わいのボルシチを、残さずいただきましょう。