

令和 7 年 2 月 4 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん
白菜のごま和え ぼんかん



【ひとロメモ】

1 日に必要な野菜の量を知り、食べよう

（心身の健康）

皆さんは普段、意識して野菜を食べていますか。

1 日に必要な野菜の量は 350 g です。これはどのくらいかというと、1 食あたり、生野菜なら皆さんの両手に山盛り乗るくらい、ゆで野菜なら片手に乗るくらいの量が 3 食分です。

都道府県別の野菜を食べている量の調査をしたところ、1 番野菜を多く食べている長野県を除いて、この量を食べられている都道府県はありません。香川県もそのうちのひとつです。

野菜はビタミンや食物繊維が多く、健康でいるために必要な栄養がとれる食べ物です。給食でも、必要な量がとれるように献立を立てています。今日の給食もみそ煮込みおでんとごま和えに、たくさん野菜を使っています。自分の体の健康を守るため、しっかり野菜を食べましょう。

令和7年 2月 4日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 味つけのり 牛乳 味噌煮込みおでん
キャベツとツナのごまあえ ぼんかん



【ひとロメモ】

香川県でとれたのりを味わおう

（感謝の心）

「のり」は古くから貴重な食べ物でした。今から約1300年前にできた日本で一番古い法律「大宝律令」においても年貢の対象として「のり」が取り入れられていたほどです。そこで、大宝律令が作られた日である2月6日が「のりの日」と決められました。

昔は「のり」を作ることは、とても大変な作業でした。冬の寒い時期に「のり」を摘み取り、包丁できざみ、1枚1枚、手作業で行っていたそうです。

今日は「のりの日」にちなんで香川県水産振興協会から香川県でとれたのりを無料でいただきました。感謝し、味わっていただきましょう。

令和 7 年 2 月 4 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
みそ煮込みおでん 白菜のごまあえ
ぼんかん

《今日の丸亀産の食材》

大根 ほうれん草



【ひと口メモ】

旬の大根について知ろう

（食文化）

冬になると大根の美味しい季節ですね。大根は、日本一の栽培面積があり、生産量が最も多い日本を代表する野菜の1つです。さまざまな種類の大根が育てられてきましたが、現在の主流は「青首大根」と呼ばれる品種です。

また、大根はヘルシーだけでなく免疫効果があるビタミン C や貧血予防にいい葉酸、体の水分調節の働きがあるカリウム、食物繊維など栄養たっぷりです。特に、葉の部分には根よりも多くのビタミン C が含まれ、カロテンも豊富です。ふりかけや漬け物、お汁に入れると美味しいですよ。

今日は、大根をみそ煮込みおでんにいれて調理しています。おいしくいただきます。