

令和7年 2月 19日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 白菜うどん 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ  
切干大根とツナのとえ物 アーモンド(小・中)



【ひとロメモ】

## 旬の白菜を味わおう

(感謝の心)

白菜といえば、冬の代表的な野菜ですね。さて、クイズです。白菜一株は、何枚くらいの葉でできているのでしょうか？

- ① 20～30枚
- ② 50～60枚
- ③ 80～100枚

(少し待つ。)

答えは、③の80～100枚です。たくさんの葉で覆われているのですね。これは冬の寒さに負けないように白菜自身を守るためです。外側の固い葉でしっかりと霜から身を守ります。寒さにたえた白菜の葉は甘味成分が増え、甘くておいしい白菜になります。力強く冬を越している白菜の栄養をいただくことに感謝して「白菜うどん」をおいしくいただきますよう。

令和7年 2月 19日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ダイシモチ入りごはん 牛乳 さばの香味焼き  
小松菜のおかかあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

## 塩分のとりすぎを防ぐ方法を知ろう

(食事の重要性)

塩分は、わたしたちの体にとってなくてはならないものですが、とりすぎていると、将来、高血圧症をはじめ、さまざまな生活習慣病になりやすくなります。高血圧を予防するためには、塩分をとりすぎないようにし、子どものころから薄味に慣れておくことが大切です。

これ以外にも自分ですぐに始められることがあります。しょうゆやソースなどの調味料は料理にかけずにつけて食べることです。また、間食に菓子を食べる場合、袋のままだと食べすぎてしまうことがあるので、1回分をとりわけましょう。さらにカップめんなどの汁は飲まずに残すようにします。

少しの心がけで塩分のとりすぎは防げます。将来健康に過ごすため、上手に塩分をとりましょう。

令和 7年 2月 19日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 白菜うどん

牛乳 かぼちゃのかのこあげ

切り干し大根とツナのあえもの

(小・中：アーモンド)

《今日の丸亀産の食材》

にんじん にんにく 葉ねぎ

小松菜 チンゲン菜 白菜



【ひと口メモ】

## 旬の白菜について知ろう

(感謝の心)

白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜です。原種は地中海沿岸が原産地とされていますが、中国で今から約 1400 年前の、7 世紀頃に最初の白菜の形が誕生したと考えられています。最初は丸くならない不結球型で、16~18 世紀頃に今のように葉が丸く結球するようになったといわれています。

日本には、江戸時代末期にやってきたそうで、本格的につくられるようになったのは今から約 120 年ほど前と、比較的新しい野菜です。今では、私達日本人にとって、冬の食卓には欠かせない野菜ですね。

今日の白菜は、丸亀市内の農家さんが寒い日も畑に出て、大切に育ててくれました。感謝の気持ちで、味わって食べましょう。