

令和 7 年 2 月 26 日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 揚げ豆腐の薬味ソースかけ
 ほうれんそうのごま和え けんちん汁



【ひとロメモ】

旬の食材の良さを知ろう

（食文化）

スーパーなどへ買い物に行くと、たくさんの食材が一年中売られています。しかし、食材には、本来収穫される時期というのが決まっています。その時期のことを「旬」といいます。旬の食材の良さは、たくさんとれておいしいだけでなく、一年間で一番栄養価が高くなります。

たとえば、今日の給食には、ほうれんそうが入っています。ほうれんそうの旬は秋から冬で、ちょうど今ごろです。夏に収穫されたほうれんそうと比べると、含まれているビタミンCとカロテンの量は3倍にもなります。

給食では皆さんにおいしく、栄養をたくさんとってもらえるように、旬の食材を多く取り入れています。残さずしっかりいただきましょう。

令和7年 2月 26日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 中華おこわ 牛乳 白身魚の香味揚げ
中華風酢の物 ビーフンスープ



【ひとロメモ】

ごはんを食べることのよさを知ろう

(社会性)

ごはんは、脳や体のエネルギー源になる炭水化物が多く含まれる大切な主食です。

また、米をつくる田んぼは、水の保全に役立ち、空気を冷やして暑さをやわらげ、多様な生き物のすみかになるなど、地域の自然環境に大切な役割を果たしています。一方で農家の人は苦労して米をつくっていますが、米の消費量が減り、つくる人の高齢化などで使われない田んぼも増えています。

さらに去年は夏の暑さが原因で、全国的に米が不足し値段が高くなっています。貴重な米です。

今日の給食では、中華風のたきこみごはんにしました。脳や体によいはたらきをする米をしっかり食べて、地域の自然環境につながることをあらためて考えてみましょう。

令和 7 年 2 月 26 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳
鶏肉のからあげ
百花のツナサラダ
豚汁 みかんクレープ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 百花 葉ねぎ



【ひと口メモ】

飯山中学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

（感謝の心）

今日の給食は、飯山中学校の3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。みんなに旬の食材をおいしく味わってほしいという願いがあります。

具沢山の「豚汁」の中には、旬の大根が入っています。寒い季節に栄養もとれて、体も温まりますね。

食べる人が喜ぶように、わかめごはん、鶏肉のからあげ、そしてデザートにみかんクレープを取り入れてくれています。

献立を考える時は、食べる相手の好みも想像しながら、旬や栄養バランスを考えるといいですね。献立を考えてくれた人に感謝の気持ちをこめていただきましょう。