

令和 7 年 5 月 20 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】	コッペパン	牛乳	小いわしのフライ
	アスパラガスのサラダ	ポークビーンズ	



【ひと口メモ】

アスパラガスの栄養について知ろう

(食文化)

今日のサラダには、今が旬でおいしいアスパラガスが入っています。そこで、アスパラガスについてクイズをします。アスパラガスには、この野菜から発見された「アスパラギン酸」という成分が豊富に含まれます。それはどんな働きをするでしょう。

- ①脳のエネルギーのもとになる
②骨を丈夫にする
③体の疲れをとり、スタミナをつける (5秒待つ)

答えは、③の体の疲れをとり、スタミナをつけるです。この成分のおかげでアスパラガスは、1日に10センチほども伸びるそうです。冬の間に土の中で栄養を蓄えており、春になると土から茎が出てきて、1メートルくらいまで成長します。

アスパラガスは、春から夏にかけてがおいしい時期で、たくさん採れます。今日のアスパラガスは丸亀市でとれました。残さず食べてアスパラガスのパワーを体に取り込みましょう

令和7年 5月 20日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 黒糖パン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き
ポテトサラダ ABC スープ



【ひとロメモ】

後片付けをきちんとしよう

（食事と安全・衛生）

「ごちそうさま」の挨拶で食べる時間は終わりになりますが、給食はそこで終わりではありません。みなさんが後片付けをきちんとしてくれると、給食のコンテナの片づけをしてくれる先生や給食センターの調理員さんの仕事がとてもスムーズに進みます。

次の3つのことに気をつけましょう。

- ①食器はきれいにしてお返ししましょう。ごはんつぶや細かい野菜などが食器のまわりについていませんか。また、ストローなどの袋が食器の間にはさまっていると機械の故障の原因になります。
- ②食器は種類ごとに、スプーンの向きもそろえて返しましょう。
- ③牛乳の飲み残しがないようにしましょう。牛乳パックの中に飲み残した牛乳があるとパックをたたむときに牛乳がぼたぼた落ちてしまいます。

一人一人が気をつけて後片付けをきちんとしましょう。

令和 7 年 5 月 20 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳
ポークビーンズ 小いわしのフライ
アスパラガスのサラダ

《今日の丸亀産の食材》
アスパラガス キャベツ 玉ねぎ パセリ



【ひとロメモ】

アスパラガスについて知ろう

(食品を選択する能力)

植物のからだは、根・茎・葉からできています。では、アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているのでしょうか。

①根 ②茎 ③葉

(・・・5秒まつ・・・)

答えは、②茎です。

さらに正確にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で葉としての役割は今ではあまりないそうです。アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、たけのこ、たまねぎなどがあります。

今日は丸亀市でとれたアスパラガスを食べやすく切ってサラダに入れています。味わっていただきましょう。