

令和7年 6月 2日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししやものごま揚げ
チンゲン菜のいそか和え 肉じゃが



【ひと口メモ】

じゃがいもの調理について知ろう

(食品を選択する能力)

私たちがお店でよく見るじゃがいもは、丸い形で表面がゴツゴツした「男爵」と、楕円形で表面がつるつとした「メイクイン」の2種類があります。男爵は、ほくほくとした食感で、こふきいもやポテトサラダに使います。メイクインは、粘り気があり煮てもくずれにくいため肉じゃがのような煮込み料理に向いています。

また、じゃがいもの芽にはソラニンという毒性を持つ物質が含まれています。じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、その緑色にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためですが、その部分を人が食べるとおなか痛くなったり、めまいが起きたりします。じゃがいもを調理する時には、芽の部分と皮の緑色の部分をよく取り除いて調理することを覚えておきましょう。

今日はメイクインを使って肉じゃがを作りました。残さず食べましょう。

令和7年 6月 2日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鮭の南部焼き
小松菜とツナのあえもの 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

ごまの料理について知ろう

(社会性)

「南部焼き」とは、肉や魚にごまをつけこんで焼いたものを「南部焼き」といいます。この南部焼きという名前は、青森県と岩手県をまたがる地方を以前、「南部地方」とよび、この地方がごまの名産であることから、この名前がついたといわれています。

今日の給食では、白と黒の2種類のごまをさけにまぶして焼きました。食べ終わったお皿にごまがたくさん残っていないように、きれいに食べましょう。

令和 7年 6月2日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん

牛乳 ししやものごま揚げ

チンゲン菜のいそか和え 肉じゃが

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 小松菜



【ひとロメモ】

じゃがいもの調理について知ろう

(心身の健康)

今日の給食は旬のじゃがいもを使った「肉じゃが」です。

じゃがいもの芽にはソラニンという毒性を持つ物質が含まれています。また、じゃがいもの皮は日に当たると緑色になりますが、その緑色になった皮にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためなのですが、その部分を人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいを起こしたりします。じゃがいもを調理する時には、芽の部分と緑色の皮の部分をよくとりのぞいて調理することを覚えておきましょう。