

令和7年 6月 26日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮
アスパラガスのサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

アスパラガスのどの部分を食べているか知ろう

(食文化)

小学校3年生のみなさんは、理科で植物のからだとつくりについて学習しますね。植物のからだは、根・茎・葉からできています。アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているでしょうか。(5秒待つ)

答えは茎です。もっと正確にいうと、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退化しているそうです。

アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、たけのこ、たまねぎがあります。

アスパラガスはほのかに甘くおいしい、春から初夏が旬の野菜です。今日はサラダにしています。おいしく食べましょう。

令和7年 6月 26日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 肉だんごとキャベツのスープ煮
かぼちゃのかのこ揚げ フルーツポンチ



【ひとロメモ】

運動の練習・試合の後の食事に気をつけよう

(健康によい食事のとり方)

みなさんの中にはスポーツが好きで習っている人や運動部に所属している人も多いのではないのでしょうか。練習や試合の後には体に疲れがたまります。疲れには、トレーニングによるもの、運動に必要なエネルギー源が足りなくなっておこるもの、緊張など体へのストレスなどいろいろです。

こうした疲れを早く回復させて次の日に備えるためにもごはんやパンなどの糖質(炭水化物)を中心とした食事が大切です。

また、疲れを回復させるためには、ビタミンCも欠かせません。野菜やくだものなどからビタミンCをとりましょう。スポーツ選手は、毎食野菜、くだものをそえるようにしています。

運動の後の食事や合間で食べる間食の内容を考え、体の土台を作ることが技術の向上へとつながります。

令和 7年 6月 26日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮

アスパラガスのサラダ

いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも 玉ねぎ チンゲン菜

アスパラガス キャベツ



【ひと口メモ】

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。