

令和 7 年 6 月 30 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐
中華サラダ 小魚アーモンド（小・中）



【ひと口メモ】

なすについて知ろう

（食文化）

3 択クイズをします。英語で **Eggplant**(エッグプラント)とは、今日の給食に入っているどの野菜のことでしょう？

① きゅうり ②なす ③もやし （5 秒待つ）

正解は、②のなすです。なすは英語で **Eggplant**(エッグプラント)といいます。エッグとは卵という意味で、プラントは植物という意味です。海外では、白くて丸いなすを食べる国もあることからエッグプラントと呼ばれています。日本では、なすといえば、紫色ですね。この紫色はナスニンという色素によるもので、老化やがんなどの病気を予防する効果があると言われています。

なすは、実がスポンジのようになっていて、味がしみ込みやすく、いろいろな料理に使われます。今日のような麻婆豆腐や煮物、フライなど和・洋・中どのメニューにも合います。旬のなすを味わって食べましょう。

令和7年 6月 30日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 スタミナ肉炒め
きゅうりのおかかあえ えのきのみそ汁 冷凍みかん



【ひとロメモ】

豚肉の栄養で夏バテを予防しよう

(心身の健康)

みなさんの中には、食欲がないからといって、麺類やごはんだけで食事をすませている人はいませんか？麺類やごはんの炭水化物は体の中でエネルギーにかわりますが、その時ビタミンB1という栄養素が足りないと、エネルギーが上手く使われず、体に疲れがたまる原因となります。

ビタミンB1を多く含むたべものに豚肉があります。豚肉には、筋肉など体をつくるもののタンパク質も多く含み、野菜の栄養が加わると丈夫な体づくりや、病気に負けない力になります。

豚肉とたまねぎ、もやし、にんじん、にら、にんにくなどを使った「スタミナ肉いため」をしっかり食べましょう。

令和 7 年 6 月 30 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
なす入り麻婆豆腐 中華サラダ
(小・中) 小魚アーモンド

《今日の丸亀産の食材》

なす 葉ねぎ



【ひと口メモ】

旬のなすについて知ろう

(心身の健康)

なすは、奈良時代に中国から伝来して以来、全国各地で作られてきました。香川県では、「三豊なす」という品種があり、普通のなすに比べ、約3倍の大きさがあります。

また、実の約90%以上が水分で、豊富なカリウムを含んでいます。カリウムは、体の中の余分な塩分を外に出すはたらきがあるので、血圧が高くなるのを防いでくれます。そして、むらさき色をしているのは「ナスニン」という色素によるものです。ナスニンは、がんや生活習慣病の予防に役立ちます。

これからの暑い季節にそなえて、なすをしっかり食べ、元気に過ごしましょう。