

令和7年 7月 4日（金） 中央学校給食センター

【献立名】夏のちらしずし 牛乳 かぼちゃの天ぷら
白うりのおかか和え ふしめん汁



【ひとロメモ】

旬の白うりについて知ろう

（感謝の心）

夏が旬の「白うり」はメロンと同じウリ科の仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。薄い緑色をしています、熟すと表面が白くなるので「白うり」と呼ばれています。

今日は、丸亀市内で栽培されている白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので朝と夕方に観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白うりのおかか和えにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和7年 7月 4日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
キャベツの昆布あえ かきたま汁



【ひとロメモ】

魚の油について知ろう

（食品を選択する能力）

昔に比べると家庭でも肉を食べる回数がふえ、魚を食べる回数が減っています。肉も魚も同じたんぱく質を多く含む食べ物ですが、魚には肉にないすごい力があります。

そのすごい力を2つ紹介します。

①魚の油は血液をかたまりにくくし、血管を広げる働きがあります。また血液中のいらないコレステロールをとりのぞく力もあり、血管の病気予防につながります。

②魚の油は、記憶力をよくするので、魚を食べると勉強したことを忘れにくくなります。DHAといって脳細胞によい油です。

これらの魚の油は、「さば」「いわし」「さんま」「まぐろ」といった背中の青い魚にたくさん含まれています。

今日の給食の「さば」をしっかり食べて体によい油をとりいれましょう。

令和 7 年 7 月 4 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 夏のちらしずし

牛乳 かぼちゃの天ぷら

白うりのおかか和え ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》

白うり きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬の白うりとあなごについて知ろう

（勤労と感謝、健康によい食事のとり方）

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。栄養面では、カリウムを多く含んでいます。このカリウムは高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内の農家さんが作ってくださった白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけなければいけないことだそうです。

また、あなごは夏の6～8月が旬と言われていて、この時期は脂が少なくさっぱりとした味わいが楽しめます。ビタミンAやE、コレステロール値を下げるEPA、脳の健康をサポートするDHAが豊富に含まれています。

今日は、白うりはおかかあえに、あなごはちらしずしにしました。おいしくいただきます。