

令和7年 9月 1日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐
バンサンスー



【ひと口メモ】

旬の食材なすについて知ろう

(食文化)

なすは、インドが原産とされる野菜で、今から約1400年前には日本にも伝わってきて食べられていたそうです。なすの旬は、7月から10月で、これからの時期は昼と夜の温度差が大きくなることから、身が引き締まり、より美味しくなります。

今日の給食は、なすが入ったマーボー豆腐です。なすを一度油で揚げることでおいしく仕上げています。味わってたべましょう。

また、今日から2学期の給食が始まります。給食の準備はみんなで協力して素早く出来ましたか。みんなが安全に給食を食べるために、丁寧に手を洗い、清潔なエプロン、マスク、帽子を身に付けて給食の準備をしましょう。

令和7年 9月 1日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 バンサンスー



【ひとロメモ】

給食を配膳する時のルールを守ろう

(社会性)

長い夏休みが終わり、今日から2学期の給食が始まります。給食当番になった人は、特に次の決まりに気をつけて配膳をしましょう。

一つ目、下痢をしたり、体調を崩したりしていませんか。体調を崩している人は、当番を他の人に代わってもらいましょう。

二つ目、清潔なエプロン、マスク、帽子を用意して正しく身に付けていますか。

三つ目、指のつめは短く切っていますか。

四つ目、手や指は石けんを使って、丁寧に洗っていますか。

これらの決まりを守るということは、みなさんが食中毒にならないために大切なことです。ぜひ、きまりを守って給食の配膳をしましょう。

令和 7 年 9 月 1 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 バンサンスー

《今日の丸亀産の食材》

なす 葉ねぎ にんにく きゅうり



【ひと口メモ】

旬のなすについて知ろう

（心身の健康）

今日から 2 学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くので、給食を食べて元気に過ごしましょう。

今日のめあては「旬のなすについて知ろう」です。

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、なすは実の約 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。

今日の給食は、皮が薄くて食べやすい「秋なす」が入った麻婆豆腐です。なすが苦手な人でもおいしく食べられるよう、調理員さんがおいしく作ってくれています。秋の味覚を味わって食べましょう。