

令和 7 年 10 月 27 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 食べて菜のごまドレッシング和え
けんちん汁



【ひとロメモ】

食べて菜について知ろう

（感謝の心）

今日の和えものには、「食べて菜」という野菜が入っています。この「食べて菜」は香川県の農業試験場で生まれた野菜です。お母さんが「さぬき菜」で、お父さんが「小松菜」です。歯ざわりはシャキシャキとしていて、苦みが少ないのが特徴です。学校給食ではおなじみで、最近、スーパーマーケットでも出回るようになりました。この「食べて菜」の名前は、香川県の方言で「みんなに食べてほしい」という意味の言葉で、香川県の小学生が名づけた名前です。

今日の「食べて菜」は、丸亀市内の農家の人が一生涯懸命育ててくれたものです。感謝してよく味わって食べましょう。

令和7年 10月 27日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 かつおのじゅぼ煮
キャベツとちりめんのごまあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

かつおについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとわれています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPA(イーピーイー)や脳の働きをよくするDHA(ディエイチイー)が多く含まれています。

生活習慣病を予防するのに役立っています。今日はかつおを油で揚げて甘辛く味つけています。しっかりかんで食べてください。

令和 7 年 10 月 27 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ
食べて菜のごまドレッシングあえ
けんちん汁

《今日の丸亀産の食材》

食べて菜 チンゲン菜
葉ねぎ にんにく



【ひと口メモ】

食べて菜について知ろう

（食文化）

食べて菜は、10月の終わりから3月に入るぐらいまでが旬の野菜です。歴史はまだ浅く、平成18年に県の農業試験場において、県特産野菜である「さぬきな」と「小松菜」をかけ合わせて、誕生した新野菜です。

見た目は小松菜と似ており、葉は小松菜より大きいです。さぬきなのようにしゃきしゃき感があり、苦みが少ないのも特徴です。両方の良いところを引き継いでいます。あくが少なく、葉が柔らかく甘みもあるため、生でも食べられます。食べて菜という名前は、みんなに食べてほしいという願いをこめて、県内の小・中学生が名付けました。

今日は、ごまドレッシングあえにしています。味わっていただきましょう。