

令和 7 年 11 月 26 日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 根菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ
 ヨーグルト



【ひとロメソ】

根菜について知ろう

（心身の健康）

根菜とは、土の中にある根や茎の部分を食べる野菜やいも類のことです。では、クイズです。今日の給食には、その根菜がいくつ使われているでしょう。

① 3 個 ② 4 個 ③ 5 個

正解は、③の 5 個です。

今日の給食では、にんじん、れんこん、ごぼう、じゃがいも、さつまいもが根菜の仲間で、カレーや海藻サラダに使われています。根菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。

根菜は、秋から冬にかけておいしくなり、体を温める働きがあるといわれているので、これからの季節にはぴったりですね。よくかんでおいしくいただきましょう。

令和7年 11月 26日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 根菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ キウイフルーツ



【ひとメモ】

根菜を知ろう

(感謝の心)

根菜は「根」と書くだけに、「植物の根」を食べる野菜と思われがちですが、土の中に育つ茎や葉の部分も食べる野菜も含まれます。

根菜の旬は秋から冬にかけてであることが多いです。根菜は、昔から体を温めてくれるといわれ、これから寒くなる季節にぴったりの食べ物です。

今日は根菜たっぷりカレーを作りました。にんじんにはカロテン(ビタミンA)、じゃがいもやれんこんにはビタミンCが多いです。たまねぎやにんにく、ごぼうは味に甘味や深みを増します。またどの根菜にも食物繊維がたっぷりです。

令和 7 年 11 月 26 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

根菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳
海藻サラダ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

さつまいも にんにく キャベツ



【ひとロメモ】

根菜について知ろう

(食文化)

根菜とは、土の中で育つ野菜のことをいいます。「根」と書くので、根っこの部分を食べる野菜と思われがちですが、中には、茎の部分が土の中で育ち、食べることができるものもあります。例えば、根を食べる野菜には、にんじん、ごぼう、だいこんなどがあり、茎の部分を食べるものには、れんこんやしょうがなどがあります。

根菜には、食物繊維やビタミン C、カリウムが多く含まれています。また、体をあたためてくれる働きがあるので、寒い今からの季節にぴったりの食べ物です。

今日のカレーには、じゃがいもやさつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、しょうがといった根菜がたっぷり入っています。苦手な人にも食べやすいように煮込んでいるので、残さずいただきます。