

令和 7 年 12 月 12 日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ かぶと白菜のレモン和え
えのきのみそ汁 黒糖ビーンズ（小・中）



【ひとロメモ】

かぶの栄養について知ろう

（心身の健康）

今日のかぶと白菜のレモン和えには、かぶの根の部分と葉の部分の両方を使っています。かぶの根だけでなく、葉を使うことで、色どりがよくなり、おいしそうな仕上がりになります。

実は、かぶの葉には、ビタミン C、ビタミン B、カロテン、カルシウムなどが、根の部分より多く入っています。

また、かぶの葉はやわらかく、くせも少ないので、様々な料理にむいています。今日の給食のような和え物や、フライパンでごまやちりめんと一緒に炒めて、ふりかけにすることもできます。また、春の七草のひとつでもあるかぶは、昔から正月明けに食べる七草がゆにも使われてきました。

根の部分も葉の部分も丸ごと食べられるかぶを味わっていただきましょう。

令和7年 12月 12日（金） 第二学校給食センター

（献立名） ハヤシライス 牛乳 カミカミサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

朝ごはんの大切さについて知ろう

（心身の健康）

朝ごはんをどうして食べないといけないのでしょうか。それは、朝起きてすぐの脳や体はエネルギー不足の状態なので、朝ごはんをしっかり食べることが、午前中を元気に過ごすために大切です。

朝、食欲のない人は、前日の夕食を寝る2時間前までにすませるのが体にいいです。なぜならば、食べる時間が遅いと消化に時間がかかり、朝、食欲がわかないことがあります。体が休息している状態から活動する状態になるのに、起きてから最低30分はかかるので、朝ごはんの30分前までに起きるといいです。

令和 7 年 12 月 12 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】

五目ごはん 牛乳 ししやものごま揚げ
かぶと白菜のレモンあえ えのきのみそ汁
（小・中）黒糖ビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

かぶ根・葉 白菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬のかぶについて知ろう

（食文化、感謝の心）

かぶは、チンゲン菜や白菜、キャベツなどと同じアブラナ科の野菜です。みなさん、小学1年生の国語で「おおきなかぶ」のお話を習いましたね。おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみたちが力を合わせて「うんとこしょ、どっこいしょ」と、かぶをぬく、あのお話です。

かぶには、たくさんの栄養が含まれています。白い部分には、ビタミンCや食物繊維が多く、かぜをひきにくい体をつくったり、おなかの調子を整えたりしてくれます。そして葉の部分には、カルシウムや鉄が豊富に含まれており、骨や歯をじょうぶにしたり、貧血を予防したりする働きがあります。

今日は、丸亀市産のかぶと、かぶの葉を使った「かぶと白菜のレモンあえ」です。生産者の方々に感謝して旬のかぶを味わっていただきましょう。