

令和8年 1月 23日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 冬野菜カレーライス 牛乳 元気サラダ  
キウイフルーツ



【ひと口メモ】

## 冬野菜の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日は、東中学校のリクエスト献立です。

冬野菜には、小松菜、ほうれん草、白菜、ブロッコリーや根菜などがあります。根菜とは、大根、にんじん、れんこん、ごぼう、かぶなどの根っここの部分を食べる野菜のことをいいます。

冬野菜は、寒い冬を乗り越えるために、糖分を蓄えて育ちます。そのため、食べると甘みがあり、この糖分が体を温めてくれます。また、かぜの予防に効果のある、ビタミンや食物繊維も多く含んでいます。

今日は、カレーに金時にんじん、かぶ、ほうれん草をいれています。残さず食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

令和8年 1月 23日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 冬野菜カレー 牛乳 ひじきのマリネ キウイフルーツ



【ひと口メモ】

## ダイシモチについて知ろう

(食文化)

今日のごはんに入っている麦は、「ダイシモチ」といって、丸亀市の隣に位置する善通寺市にある西日本農業研究センターで育成された品種です。

香川県では昔からモチ麦の栽培が盛んに行われていました。弘法大師（空海）が唐から麦の種を持ち帰ったという伝説が残っています。いつも給食で食べている大麦の「うるち麦」とは違い、プチプチと歯ごたえがよいのが特徴です。初めて食べる人もいるかもしれませんね。よくかんで食べてみてください。

令和 8 年 1 月 23 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

冬野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん)  
牛乳 元気サラダ キウイフルーツ

«今日の丸亀産の食材»

じゃがいも かぶ根 ほうれん草  
セロリ キャベツ にんにく にんじん



【ひと口メモ】

## 冬野菜の栄養と丸亀市産の野菜について知ろう

(心身の健康、感謝の心)

今日の給食には、たくさん冬野菜が使われています。では、何種類の冬野菜が使われているでしょうか？

- ① 3種類      ② 4種類      ③ 5種類

(5秒ほど待って答えを言ってください)

答えは、②の4種類です。今日の給食には、金時にんじん、かぶ、ほうれん草、セロリが使われています。

冬野菜には、ビタミンCがたくさん含まれているので、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症予防にも効果があるといわれています。さらに、食物繊維も豊富なため、おなかの中をすっきりさせてくれる働きもあります。

また、今日の給食では、丸亀市でとれたかぶ、ほうれん草、セロリ、キャベツの4種類の野菜が登場しています。地元の生産者に感謝して、味わっていただきましょう。