

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분을蓄えて育ちます。そのため、食べると甘みがあり、この糖분이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



【ひとロメモ】

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



【ひとロメモ】

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、たくさんの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。