

令和 8 年 2 月 2 日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 菜花のごまドレッシング和え
豆腐のすまし汁



【ひとメモ】

旬の野菜、菜花について知ろう

(食文化)

1 月から 3 月が旬の菜花は、カルシウム、ビタミン A や C を多く含んでいる緑色の濃い野菜で、体の調子を整える緑色のグループの仲間です。

春の訪れを感じさせる、季節の野菜として人気があります。花が咲ききらない、つぼみのうちにとって、あえ物やおひたし、サラダ、汁の実などにして食べます。

春になると畑で見る、「菜の花」とは少し違って、私たちが食べるために、作られた野菜です。

香川県では昭和 60 年ごろから栽培が始められました。私たちの住む丸亀市は香川県の菜花のおもな生産地となっているので、給食には市内で栽培された、新鮮な菜花を使っています。今日はごまドレッシング和えにしました。春を感じながら食べましょう。

令和8年 2月 2日（月） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 さけのてりやき
キャベツのアーモンドあえ 豚汁



【ひとロメモ】

ナッツの栄養や種類について知ろう

（食品を選択する能力）

今日のあえものに入っているナッツは、「アーモンド」です。ナッツとは、植物の種の部分のことで、これらの食べ物をまとめて「ナッツ」といい、「アーモンド」「ピーナッツ」「ココナッツ」「くり」「くるみ」「ごま」があります。

植物の種には、種の発育に必要な栄養分をたくさん含んでいます。人間の赤ちゃんはお母さんから母乳をもらって育ちますが、植物は栄養分を蓄えた子葉や胚乳をもって、自然界へと送り出されているのです。

栗、どんぐりの実などのでんぷんを多くふくむナッツは、米が作られる以前の縄文時代には主食とされていました。それ以降も飢饉の時は人々の生活を支えてきました。

栄養の多いナッツ類ですが、食物アレルギーの原因となる食材のひとつです。自分たちがふだん食べている食材の名前や栄養を知ることが大切です。

令和 8 年 2 月 2 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
菜花のごまドレッシングあえ 豆腐のすまし汁

《今日の丸亀産の食材》

菜花 チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

旬の菜花について知ろう

（食文化、感謝の心）

菜花は、1月から3月が旬の時期で、春の訪れを感じさせる季節の野菜として人気があります。花が咲ききらない蕾のうちに収穫し、和え物やおひたし、サラダ、汁物などにして食べられています。

菜花は、春になると畑で見る黄色い花の「菜の花」とは少し違って、私たちが食べるために作られた野菜です。菜花には、カルシウムやビタミンが豊富に含まれていて、丈夫な歯や骨をつくったり、病気を予防したりする働きがあります。

香川県では、昭和60年ごろから菜花の栽培が始まりました。私たちの住む丸亀市は、香川県の中でも菜花作りが盛んな地域の一つです。

今日の給食では、丸亀市内で栽培された新鮮な菜花を使った和え物が登場しています。生産者の方に感謝していただきましょう。