

令和8年 5月 18日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 ご飯 牛乳 鯖のみそだれかけ  
チンゲン菜のおかか和え 若竹汁



【ひとロメモ】

## たけのこについて知ろう

(食文化)

「雨後のたけのこ」という言葉を聞いたことはありますか？たけのこはもともと成長が早いのですが、雨が降った後はさらに早くなります。1日に1m以上伸びることもあるそうです。

普通、植物が成長するところは、先端の一か所なのですが、竹は先端とそれぞれの節にたくさんあってそれらがいっせいに働き、下の節からぐんぐん伸びていくのです。

今日は若竹汁に香川県でとれたたけのこを使っています。ぐんぐん成長したたけのこの栄養をおいしくいただきましょう。

令和8年 5月 18日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ  
キャベツのおかかあえ 月菜汁



【ひとロメモ】

## 日本人の主食のお米をしっかり食べよう

(食文化)

お米に多く含まれている炭水化物は、ゆるやかに消化されて脳などのエネルギー源として使われます。食べ過ぎはよくありませんが、毎日給食に出るくらいのごはんの量をきちんと食べることが健康を保つために大切です。

主食であるお米を中心に、魚や豆などの赤色のグループ、野菜などの緑色のグループもしっかり食べ、バランスのよい食生活をおくりましょう。

令和 8年 5月 18日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ  
チンゲン菜のおかかあえ  
わかたけ汁

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 旬のたけのこについて知ろう

(食文化)

「雨後のたけのこ」という言葉を聞いたことはありますか？ たけのこは、もともと成長が早いのですが、雨が降った後はさらに早くなります。1日に1メートル以上伸びることもあるそうです。

普通、植物が成長するところは、先端の一か所なのですが、竹は先端とそれぞれの節がたくさんあり、それらがいっせいに働き、下の節からぐんぐん伸びていきます。この成長をささえているのが水です。

今月の1日と同じく、今日も香川県でとれた、たけのこを使っています。ぐんぐん成長したたけのこの栄養をおいしくいただきましょう。