

令和8年 7月 9日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 食パン(又はさぬきの夢パン) 黒豆きなこクリーム(小・中) 牛乳
鮭とズッキーニのチーズ焼き ひじきとツナのサラダ ABCスープ



【ひとロメモ】

ズッキーニについて知ろう

(感謝の心)

今日のチーズ焼きには、夏が旬のズッキーニが入っています。ズッキーニは、イタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味だと言われています。見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。でも、食感のかぼちゃのようにホクホクしているわけではなく、なすに似ていて、みずみずしさもあります。

今日のズッキーニは、丸亀の農家の方が育ててくれました。飯山町でズッキーニを育てている高畑さんにお話を聞いたところ、ズッキーニは気温や雨などの天候の影響を受けやすいので、天気予報を注意深く見て作業をされているそうです。大切に育ててくれたズッキーニを味わって食べましょう。

令和8年 7月 9日（木） 第二学校給食センター

（献立名） 小型ミルクパン 牛乳 ソース焼きスパゲティ
アスパラガスのサラダ フライビーンズ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

塩分の適切なとり方を知ろう

（心身の健康）

「食塩」と聞いてすぐに思いつくのは「とりすぎ注意」ではないでしょうか。しかし、食塩中のナトリウムは、神経から筋肉に信号を伝達したり、体液のバランスを調整したり、ほかの栄養素の吸収を助けるなど体にとって大切なはたらきをしています。

とくに夏場たくさんの汗をかいた時は、汗とともに塩分も体の外に出ていき、体の中のナトリウムが減少します。スポーツドリンクなど適切な塩分を含む飲み物で水分補給しましょう。

なお、塩分はさまざまな食品からとれます。今日の給食のパンにも塩分が含まれています。料理の味付けに使う、塩やしょうゆ、ソースにも塩分が含まれています。ふつうの食生活で不足することはまずありません。こい味に慣れて塩分をとりすぎることに注意しましょう。

令和 8 年 7 月 9 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳
鮭とズッキーニのチーズ焼き
ひじきとツナのサラダ ABC スープ

《今日の丸亀産の食材》

ズッキーニ 小松菜
きゅうり たまねぎ パセリ



【ひとロメモ】

丸亀市産のズッキーニについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日の鮭とズッキーニのチーズ焼きには、夏が旬のズッキーニが入っています。さて、このズッキーニは何の野菜の仲間でしょうか？

- ①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

正解は、②かぼちゃの仲間です。

ズッキーニは見た目がきゅうりに似ているので、きゅうりの仲間だと思った人も多いのではないのでしょうか。実は、細長い形をした「ペポかぼちゃ」というかぼちゃの仲間です。緑色だけでなく、黄色や縞模様のズッキーニもあります。どんなズッキーニがあるのか調べてみてもよいですね。今日は、丸亀市でとれたズッキーニを味わっていただきましょう。