

令和 8 年 9 月 15 日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 食パンまたはコッペパン 牛乳 なす入りハンバーグ
キャロットサラダ モロヘイヤとうずら卵のスープ



【ひとロメモ】

モロヘイヤについて知ろう

(食文化)

モロヘイヤは、エジプトやアラビア半島などでは古くから食べられている緑黄色野菜のひとつです。昔、重い病気になったエジプトの王様がモロヘイヤスープを食べて治ったという話があり、「王様の野菜」とも言われています。

栄養面では、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれており、ストレスを抑える働きがあります。また、ビタミン B1 やビタミン B2 も豊富に含まれていることから、疲労回復効果も期待されます。

モロヘイヤの葉を刻んだ時に出るぬめり成分は、胃や腸の粘膜を守り、胃もたれや食欲不振を予防してくれます。

まだまだ暑い日が続いています。モロヘイヤを食べて暑さに負けない強い体をつくりましょう。

令和8年 9月 15日（火） 第二学校給食センター

（献立名） コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き
ポテトサラダ モロヘイヤと卵のスープ 【小中】小魚アーモンド



【ひとメモ】

モロヘイヤについて知ろう

（食文化）

モロヘイヤは、インド西部またはアフリカ生まれの野菜です。気温が高いほど生育がよくなるので、7月8月が旬です。

栄養価が高く、「昔、エジプトの王様が病気になった時にモロヘイヤを食べて病気が治った」という言い伝えが知られています。

さて、今日のスープに入っているモロヘイヤは、香川県オリジナル品種で「さぬきのヘイヤ」といいます。名前の由来は、「さぬきで生まれ、讃岐平野いっばいに育った野菜として広くしってほしい」との願いをこめて名づけられました。地元で作られたさぬきのヘイヤを味わっていただきましょう。

令和 8 年 9 月 15 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】

食パンまたはコッペパン 牛乳
なす入りハンバーグ キャロットサラダ
モロヘイヤとうずら卵のスープ

《今日の丸亀産の食材》
なす モロヘイヤ



【ひとロメモ】

モロヘイヤについて知ろう

（感謝の心）

今日のモロヘイヤは、香川県オリジナル品種の「さめきのヘイヤ」という名前です。さめきのヘイヤは、従来の物よりも葉が大きく、柔らかく、全体に赤みが少なく、鮮やかな緑色で見た目にもよいという特長があります。

今日のモロヘイヤは、丸亀市にある竹内農場で 7 月に収穫されました。野菜を加工する工場で、2.5 センチ幅にカットして冷凍し、今日の朝に給食センターへ納品されました。

モロヘイヤとうずら卵のスープができるまでに、生産者、食品工場で勤務する人、配送する人、給食センターで調理をする人などたくさんの人のおかげで私たちは食べることができます。食に携わる人々への感謝の気持ちをもって、いただきましょう。