

令和 8 年 9 月 29 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖ロールまたは小型ミルクパン 牛乳 きのこと和風スパゲッティ
ひじきとツナのサラダ れんこんチップス ヨーグルト（小・中）



【ひと口メモ】

れんこんについて知ろう

(食文化)

れんこんに穴が開いているのはなぜですか？実は呼吸をするためです。

れんこんは他の根菜と違い、水をたっぷり張った田んぼの中で育ちます。田んぼの底のどろのところには酸素が少なく、十分に呼吸ができません。そこで、れんこんの穴を使って、空気を地下まで運んできます。穴はれんこんの葉から茎、れんこんまでつながっているのです。れんこんの葉の茎を横に切るとれんこんと同じような穴が開いています。

そうして育つたれんこんは秋から冬にかけて収穫され、旬を迎えます。れんこんの穴は「未来を見通すことができる」と考えられ、縁起がいい食べ物として、お正月のおせち料理にもよく使われます。

今日はれんこんチップスにしました。味わっていきましょう。

令和8年 9月 29日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ
元氣サラダ・(小・中)ミニトマト ヨーグルト



【ひとロメモ】

ミニトマトを味わおう

(感謝の心)

ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。それほど、トマトには健康によい栄養成分が含まれています。その中でも、トマトの赤い色の素であるリコピンは、ガンや生活習慣病の予防に役立つということが分かってきました。ミニトマトは、ふつうのトマトよりもカロテンやビタミンCを多く含んでいます。また、皮には食物繊維が多いので、腸の働きもよくしてくれます。

1年中出回っているミニトマトですが、旬は夏で、味もおいしく栄養価が高くなります。健康によい成分たっぷりのミニトマトをいただきましょう。

令和 8 年 9 月 29 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型ミルクパンまたは黒糖ロール 牛乳
きのこの和風スパゲティ ひじきとツナのサラダ
れんこんチップス (小・中) ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり こまつな
葉ねぎ



【ひと口メモ】

旬のれんこんについて知ろう

(食文化)

今日の給食には、れんこんチップスとして登場していますね。れんこんの歴史は古く、縄文時代の頃には日本に存在しており、平安時代ごろから食べられていたそうです。

れんこんは漢字で書くと「蓮」と根っこの「根」で「蓮根」と読みますが、実は、「根」ではなく、泥の中にのびている「茎」がふくらんだものです。また、れんこんに空いた穴は、向こう側が見えて「風通しが良い」ということから、縁起の良い食べ物としても用いられてきました。れんこんに空いている「穴」は、呼吸をするために空いていて、地上に生えている葉から取り入れた空気を根にいきわたらせる働きがあります。植物のどの部分を食べているのか考えてみるのもおもしろいですね。