

令和 8 年 9 月 30 日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐
パンサンスー



【ひとロメモ】

なすについて知ろう

(食文化)

なすは、インドが原産とされる野菜で、今から約 1 4 0 0 年前には日本にも伝わってきて食べられていたそうです。

なすの旬は、7 月から 1 0 月で、これからの時期は昼と夜の温度差が大きくなることから、身が引き締まり、より美味しくなります。

今日の給食は、なすが入ったマーボー豆腐です。なすを一度油で揚げることでおいしく仕上げています。味わって食べましょう。

令和8年 9月 30日（水） 第二学校給食センター

（献立名） ごはん 牛乳 さんまの塩焼き&すだち
きゅうりのごまあえ 玉ねぎのみそ汁



【ひとロメモ】

旬のサンマについて知ろう

（食品を選択する能力）

秋はサンマがたくさんとれる時期ですが、サンマがとれる量が年々少なくなってきました。理由には、地球全体の気候変動のため、日本の沿岸の海水温が高くなり、冷たい海を好むサンマが近寄らなくなってきたこと、台湾やロシアなどの外国でもおいしいサンマを食べるようになって、以前よりもたくさんサンマをとるようになったことなどが考えられています。

今日の給食は「さんまの塩焼きとすだち」です。サンマは骨がたくさんあるので、苦手な人もいますが、数が少なくなっている貴重な魚です。少しでも食べてみてくださいね。

令和 8 年 9 月 30 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐
パンサンスー

《今日の丸亀産の食材》
なす 葉ねぎ



【ひと口メモ】

旬のなすについて知ろう

(心身の健康)

なすは、奈良時代に中国から伝来して以来、全国各地で作られてきました。香川県では、「三豊なす」という品種があり、普通のなすに比べ、約3倍の大きさがあります。

また、なすは実の約90%以上が水分で、豊富なカリウムを含んでいます。カリウムは、体の中の余分な塩分を外に出すはたらきがあるので、血圧が高くなるのを防いでくれます。そして、むらさき色をしているのは「ナスニン」という色素によるものです。ナスニンは、がんや生活習慣病の予防に役立ちます。

今日の給食は、皮が薄くて食べやすい「秋なす」が入った麻婆豆腐です。なすが苦手な人でもおいしく食べられるよう、調理員さんが工夫して作ってくれています。秋の味覚を味わって食べましょう。