

【献立名】 さぬきの夢パン 大豆チョコバター(小・中) 牛乳 冬瓜と肉団子のスープ
いもいもサラダ りんご



【ひとロメモ】

さといもについて知ろう

(食文化)

山にできる「やまいも」に対して里にできるので、「さといも」といわれるようになりました。さといもの皮をむくと、身が「ぬるぬる」します。この「ぬるぬる」の正体は何でしょう。

①食物繊維

②ビタミン

③たんぱく質 (3秒待つ)

正解は①の「食物繊維」です。食物繊維は、胃を保護してくれたり、血圧を下げたりと体の調子を整える働きをします。

秋は、「さつまいも」や「さといも」が多くとれる時期です。今の時期は、香川県でもおいしいさといもがとれます。今日は旬のさといもとさつまいもとじゃがいもを使って、いもいもサラダにしました。味わって食べましょう。

令和8年 10月 1日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 じゃがいもと秋なすのミートソースチーズ焼き
キャベツのごまサラダ チンゲン菜のスープ



【ひとロメモ】

なすの栽培について知ろう

(食事と文化)

今日の給食に使っているなすは、丸亀市の農家の方が大切に育ててくれたものです。なすの栽培で気を付けていることは、なすのまわりにある葉っぱを切ることです。理由は、なすは皮がやわらかく、自分の葉っぱがあたるだけでも傷がついてしまうからです。傷がつくと表面が茶色になります。

葉っぱをとって、手入れすると、なすの皮はピカピカのままぐんぐん実がふくらみます。

なすの旬は夏から秋にかけてなので、丸亀でとれたものはそろそろおわりに近づいています。

今日は、秋なすを使ったじゃがいものミートソースチーズ焼きです。旬の野菜をおいしくいただきます。

令和 8 年 10 月 1 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン 大豆チョコバター 牛乳
冬瓜と肉団子のスープ いもいもサラダ りんご

《今日の丸亀産の食材》
冬瓜、葉ねぎ、きゅうり



【ひと口メモ】

旬の里芋について知ろう

(食文化)

秋は、「さつまいも」や「里いも」が多くとれる時期ですね。いもの名前を英語で紹介すると、じゃがいもは「potato(ポテト)」、さつまいもは「sweet potato(スイートポテト)」といいます。

では、クイズです。今日の給食に使っている「さといも」は英語で何というのでしょうか。

① タロ ② ジロ ③ ゴロ (・・・5 秒待つ)

正解は、①の「Taro(タロ)」です。さといものふるさは、インド東部からインドシナ半島の熱帯地域といわれています。そこから南太平洋へ伝わり、タロ芋と呼ばれ、寒さに比較的強い種類が中国や日本で育てられるようになりました。

今の時期は、香川県でも里いもがとれます。5日の給食の筑前煮に、丸亀市でとれた里いもが登場するので楽しみにしてください。旬の里いもを味わってたべましょう。