令和８年　　10 月　16 日（金）　　中央学校給食センター

【献立名】　秋なすのカレーライス　　牛乳　　海藻サラダ
　　キウイフルーツ



【ひと口メモ】

秋なすについて知ろう

（心身の健康）

なすは収穫する時期によって、６月から収穫されたものを「夏なす」、９月以降に収穫されたものを「秋なす」といいます。夏なすは強い日光を浴びることで皮が厚く実のつまった食べ応えのあるなすになります。秋なすは、昼と夜との温度差があるので、やわらかくてみずみずしい甘みのあるなすに成長します。

また、なすの紫色は、ナスニンという色素によるもので、老化やがんなどの病気を予防する効果があるといわれています。皮ごと食べることで、ナスニンがしっかりとれます。

今日は秋なすを、みなさんが大好きなカレーに入れました。味わって食べましょう。

令和８年　１０月　１６日（金）　　第二学校給食センター

（献立名）　菜飯ごはん　牛乳　さばの竜田揚げ　小松菜のごま和え
京風すまし汁



【ひと口メモ】

京都の料理を知ろう

（食文化）

京都は、神社やお寺などがたくさんあり、古い歴史のある町です。南北に長く、自然条件と地形の違いから、各地にいろいろな郷土料理が伝わっています。今のように鉄道や自動車が普及する前は若狭湾で多くとれた「さば」に塩をまぶして、歩いて京都まで運んでいたそうです。届けられた「さば」を使って、「おすし」などを作っていました。「さば」を運んだその道は「さば街道」と呼ばれています。

今日は、さばのたつた揚げをしています。骨が少ないものを選んでいますが、気をつけて食べましょう。

令和　8 年　10 月 16 日（金）　　飯山学校給食センター

【献立名】

秋なすのカレーライス　牛乳　海藻サラダ

キウイフルーツ

≪今日の丸亀産の食材≫

なす、きゅうり



【ひと口メモ】

秋なすについて知ろう

（感謝の心）

今日のめあては「秋なすについて知ろう」です。

なすはインドが原産とされる野菜で、今から約 1400 年前に日本に伝わり、食べられていたそうです。

なすの旬は、一般的に７月～１０月と言われていますが、今の時期に収穫される秋なすは昼と夜の温度差が大きくなることから、実が引きしまって小ぶりで、よりおいしくなります。

今日は、丸亀市でとれたなすを調理員さんが丁寧に切って、カレーに入れてくれました。なすが苦手な人にも食べやすいように煮込んでいます。たくさんの人のおかげでおいしく食べられていることに感謝して残さずいただきましょう。