

令和5年 5月 8日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き  
チンゲン菜とたくあんのごま和え ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

## チンゲン菜について知ろう

(感謝の心)

チンゲン菜は中国で生まれた野菜で、日本に伝わったのは約 50 年前とされています。シャキシャキと歯ごたえが良く、アクやクセが少ないので、炒めものやスープなど色々な料理に使えます。

チンゲン菜は、体の調子を整える緑の仲間の食べ物です。風邪を予防してくれるビタミン A やビタミン C、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。

今日のごま和えには、丸亀市の農家の谷本さんが栽培したチンゲン菜を使っています。おいしくいただきます。

令和5年 5月 8日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め  
キャベツのしらすあえ 月菜汁



【ひとロメモ】

## 月菜汁について知ろう

(食文化)

5月3日と4日は、丸亀のお城まつりでしたね。丸亀城と月菜汁には、深い関係があります。

今から24年前の平成11年に旧丸亀市では、市制100周年を迎え、それを記念して歌手のさだまさしさん作詞作曲による「城のある町」という歌が作られました。その歌詞の中に出てくる「月菜汁」は実際にはない料理だったので、市民グループによって創作されたのが始まりです。今では、丸亀の新しい郷土料理として親しまれています。

その月菜汁が誕生したきっかけとなった丸亀城の石垣が早く元の姿に戻れることを願いながら、月菜汁をあじわっていただきましょう。

【献立名】 麦ごはん 牛乳

鶏肉の照り焼き チンゲン菜とたくあんのごまあえ  
じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、葉ねぎ、  
玉ねぎ



【ひとロメモ】

## 朝食について知ろう

(食事の重要性)

今日のためには、「朝食について知ろう」です。

みなさん、今日朝ごはんは食べてきましたか？運動会や体育祭の練習が始まります。しっかり食べられるといいですね。朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。そのはたらきとして、次の4つのことが挙げられます。

①体や脳のエネルギーになる

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。

②体温があがる

寝ている間に低下した体温を上昇させます。

③脳のはたらきを活発にする

よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になります。

④排便につながる

胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めます。よく噛んで、毎日朝ご飯を食べましょう！