

令和5年 6月 20日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン ブルーベリージャム (小・中) 牛乳
ポークビーンズ マカロニサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

じゃがいもについて知ろう

(食文化)

私たちがお店でよく見るじゃがいもは、丸い形で表面がゴツゴツした「男爵」と、楕円形で表面がつるつとした「メイクイン」の2種類があります。男爵は、ほくほくとした食感で、こふきいもやポテトサラダに使います。メイクインは、粘り気があり煮てもくずれにくいいため肉じゃがのような煮込み料理に向いています。

じゃがいもは、体を動かすエネルギーのもとになる黄色の仲間の食べ物です。さらに、かぜをひきにくくするビタミンCという栄養素がたくさん含まれ、寒い国々では「冬の野菜」として大切にされてきました。ふつう、野菜のビタミンCは煮ると水に溶けだしやすいのですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まり、いもの中にビタミンが残りやすいためしっかり栄養をとることができます。

今日はポークビーンズにしました。栄養たっぷりのじゃがいもを残さず食べましょう。

令和5年 6月 20日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き
キャロットサラダ ミネストローネ 【中】ミックスマッツ



【ひとロメモ】

イタリアの料理について知ろう

(食文化)

今日の給食に登場する「ミネストローネ」に注目してください。この中にパスタが入っていますね。イタリアでは小麦粉から作った製品をパスタと呼んでいるそうです。イタリアにはパスタの種類が300種以上もあるといわれています。細長い綿状のスパゲティや鉛筆の形をしたマカロニペンネなどが有名ですね。今日は小さい貝殻の形をまねて作ったといわれる「コンキリエ」という種類を使っています。

今は、世界中の食べ物が日本で食べることができるようになりました。お店で売っているパスタにはどんな種類のものがあるか見つけてみるのもおもしろいですね。

令和5年 6月 20日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳 (小・中：ブルーベリージャム)
ポークビーンズ マカロニサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、チンゲン菜、
きゅうり、葉ねぎ、玉ねぎ



【ひとロメモ】

じゃがいもの栄養について知ろう

(食文化)

今日のめあては「じゃがいもの栄養について知ろう」です。

じゃがいもの原産地は中南米から南アンデスあたりで、日本には今から400年以上前の江戸時代に伝わってきました。

日本では飢饉のとき、さつまいもが人々を飢えから救いましたが、じゃがいもも同じく、18世紀のヨーロッパで戦争による飢饉から人々を救いました。

じゃがいもはでんぷんが主成分で、糖質といわれる、脳や体を動かすためのエネルギーになります。そのため主食や主食がわりとして食べられていました。また、ビタミンCやビタミンB2、ビタミンB6、食物繊維のほかに、過剰な塩分を排出するカリウムも豊富に含んでいます。

今日の給食では「ポークビーンズ」にしています。しっかり食べて午後からも、元気にスポーツや勉強に取り組みましょう。