

令和5年 7月 19日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ  
モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁



【ひとロメモ】

## モロヘイヤについて知ろう

(食文化)

モロヘイヤは、エジプトやアラビア半島などでは古くから食べられている緑黄色野菜のひとつです。昔、重い病気になったエジプトの王様がモロヘイヤスープを食べて治ったという話があり、「王様の野菜」とも言われています。

栄養面では、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれており、ストレスを抑える働きがあります。また、ビタミン B1 やビタミン B2 も豊富に含まれていることから、疲労回復効果も期待されます。

モロヘイヤの葉を刻んだ時に出るぬめり成分は、胃腸の粘膜を保護し、胃もたれや食欲不振を予防してくれます。

今日の給食ではキャベツと一緒におひたしにしています。夏バテ予防にぴったりなモロヘイヤをしっかり食べ、元気に夏休みを迎えましょう。

令和5年 7月 19日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ  
モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁



【ひとロメモ】

## モロヘイヤについて知ろう

(食品を選択する能力)

モロヘイヤは、インドの西部またはアフリカ生まれの野菜で日本で栽培が行われるようになったのは、今から約40年前くらいからです。健康野菜ブームになる中で栄養豊富なことから人気が高くなりました。

「エジプトの王様が病気になった時にモロヘイヤを食べて病気が治った」という言い伝えが知られています。

今日の「おひたし」に使っているモロヘイヤは、香川県でとれたものです。おいしくいただきます。

令和5年 7月 19日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

鶏肉の香味あげ

モロヘイヤとキャベツのおひたし 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、玉ねぎ、にんにく、  
モロヘイヤ、キャベツ



【ひとロメモ】

## モロヘイヤについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「モロヘイヤについて知ろう」です。

今日の給食には、モロヘイヤという野菜が使われています。モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味です。古代エジプトの王様が病気で苦しんでいた時、モロヘイヤのスープを食べると元気になったという伝説から、栄養豊富な野菜として大切に食べられてきたそうです。

モロヘイヤには、体の疲れを回復させるために必要なビタミンや、骨を作るもとになるカルシウムなどが豊富に含まれています。ネバネバした食感も特徴です。味わって食べましょう。