

令和5年 9月 19日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 あさりときのこの和風スパゲティ
れんこんチップス 小松菜のアーモンドサラダ



【ひとロメモ】

小松菜について知ろう

(食文化)

今日のサラダに入っている緑色の野菜は小松菜です。江戸時代に東京都の小松川の近くで作られていたことから、小松菜と呼ばれるようになりました。

小松菜はあくが少なく、調理しやすい手軽さから、みそ汁、鍋料理、炒めもの、おひたしなど様々な料理に使われます。バターやクリームとの相性も良いので、洋風の料理にも合います。

かぜを防ぐビタミンAや血液をつくる鉄分が豊富で、野菜の中では、骨や歯をつくるカルシウムが特に多く、ほうれん草の約5倍も含まれています。これからが旬の野菜で、寒くなってくると葉が分厚くなり、柔らかかみが増して甘みが出ます。

今日の小松菜は、丸亀市でとれたものです。味わって残さず食べましょう。

令和5年 9月 19日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン いちごジャム 牛乳
うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ひじきのマリネ
小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひとロメモ】

間食のとり方について知ろう

(食事の重要性)

みなさんは、間食(おやつ)を選ぶ時どんなことに気をつけていますか?あまり考えずに選んでしまうと1回分の食事よりも多くのエネルギーをとってしまうことがあります。

1日に必要なエネルギー量は、性別や年齢のほか、よく運動しているかどうかなどによってもかわります。人によっては、3食をきちんと食べていれば間食をとる必要がないこともあります。1日に必要なエネルギー量を知って、エネルギーをとりすぎないようにしましょう。

また、間食ではカルシウムや鉄、食物繊維やビタミンなど不足しがちな栄養素を補うことが大切です。今日の給食にある、カルシウムが多い「いりこ」やビタミンB1が多い「アーモンド」はおやつにもおすすめです。

令和5年 9月 19日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳
あさりときのこの和風スパゲティ
小松菜のアーモンドサラダ れんこんチップス

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、にんにく、
小松菜



【ひと口メモ】

丸亀市内産の小松菜について知ろう

(感謝の心、心身の健康)

今日のめあては「丸亀市内産の小松菜について知ろう」です。

いつも給食で使っている小松菜は、丸亀市飯山町の谷本公紀さんが育ててくれています。谷本さんはきゅうりやなす、小松菜、ほうれん草、玉ねぎなどを育てている大型農家さんです。とても丁寧な仕事ぶりで、野菜もいつも綺麗で美味しいです。今月は、小松菜のほかに、きゅうりとなすも届けてくれます。

今日は小松菜のアーモンドサラダがでていますね。小松菜は、栄養価がとても高いです。特に、注目すべきなのは皮膚や粘膜のはたらきを助ける「β-カロテン」、健やかな肌をつくる「ビタミンC」、歯や骨の成分として大事な「カルシウム」、体の運動能力や学習能力の向上を助ける「鉄」、そして、おなかの調子を整えてくれる「食物繊維」が豊富です。

最近だと「見た目が緑で苦手」や「味が苦くて嫌い」と聞いたりもしますが、谷本さんが一生懸命作ってくれた栄養満点の小松菜です。感謝して、残さずいただきます。