

令和5年 9月 27日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 チンゲン菜のごまドレッシング和え 大学芋



【ひと口メモ】

さつまいもについて知ろう

(食文化)

秋が旬のさつまいもは、中央アメリカ原産で、15世紀にアメリカ大陸へ渡ったコロンブスが、スペインに持ち帰り、そこから世界中に広がりました。日本に入ってきたのは、18世紀前半で、青木昆陽という学者が全国に広めました。

さつまいもは、育てやすく保存することもできるので、飢饉や戦争中など食べ物がなかった時に、たくさんの人を救いました。さつまいもの主な成分はでんぷんで、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物せんいが多く含まれ、健康によい食品です。

給食では、今日のように大学芋にしたり、ごはんといっしょに炊き込んだり、みそ汁にいれたり、これからの季節は、さつまいもがよく登場します。秋の味覚を味わってください。

令和5年 9月 27日(水) 第二学校給食センター

(献立名) さつまいもごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ
小松菜のごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁



【ひとロメモ】

ごぼうについて知ろう

(食品を選択する能力)

クイズです。ごぼうは日本独自の野菜といわれていますが、なぜ外国では広まらなかったのでしょうか？3つの中から選んでください。

- ①外国の土は日本より硬く、太く長いごぼうが作れなかったから
- ②外国では、ごぼうに合う調理方法がなかなか見つからなかったから
- ③食感が木の根を食べているようであまり好まれなかったから

答えは③です。

ごぼうは薬のための植物として伝わったものが日本人の好みに合い、畑で作る野菜になりました。日本では、ごぼう特有の風味やコク、食感をたのしみますが、外国ではゴツゴツした食感があまり好まれなかったようです。

今日の給食では、みそ汁にごぼうを使っています。風味や食感をあじわっていただきましょう。

令和5年 9月 27日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】親子丼 牛乳
チンゲン菜のごまドレッシングあえ
大学いも

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜



【ひとロメモ】

さつまいもの栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「さつまいもの栄養について知ろう」です。

秋が旬のさつまいもは、中央アメリカ原産で、15世紀にアメリカ大陸へ渡ったコロンブスが、スペインに持ち帰り、そこから世界中に広がりました。日本に入ってきたのは、18世紀前半で、青木昆陽という学者が全国に広めました。

さつまいもは、育てやすく長く保存することもできるので、飢饉や戦争中など食べ物がなかった時に、たくさんの人々の命を救いました。さつまいもの主な成分は炭水化物で、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物繊維が多く含まれ、健康によい食品です。

ごはんといっしょに炊き込んだり、みそ汁にいれたり、これからの季節は、さつまいもがよく登場します。今日の給食では、大学いもにしてみました。味わっていただきましょう。