

令和5年 10月 26日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(綾歌中・栗熊小・岡田小・あやうたこども園:揚げパン)
牛乳 鶏肉ときのこのトマトソース煮 ポテトサラダ みかん



【ひとロメモ】

きのこについて知ろう

(心身の健康)

今日のトマトソース煮に入っているきのこの名前がわかりますか。こげ茶色のかさがついて
いるものが「しめじ」、白くて厚みのあるものが「エリンギ」です。今日の給食には登場して
いませんが、他にもしいたけや、えのきなども、きのこの仲間です。

きのこは、秋が旬の食べ物で、疲れをとる効果があるといわれているビタミンB群や、骨を
丈夫にするために役立つビタミンDなどを多く含んでいます。また、おなかのそうじをしてく
れる食物繊維もたっぷり入っています。

きのこが苦手な人もいるかもしれませんが、今が旬で体に良いきのこを味わって残さずいた
だきましょう。

令和5年 10月 26日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 ミートカレースパゲティ
キャベツのアーモンドサラダ りんご



【ひとロメモ】

食品ロスを減らすためにできることを考えよう

(食品を選択する能力)

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられる食品のことをいいます。みなさんの周りに「食品ロス」はありませんか。身近なものでは、給食や家での食べのこしも食品ロスになります。また、賞味期限切れなどで捨てたりした場合も食品ロスになります。

「食品ロス」を減らすためには、どうしたらよいでしょうか。まず①食べ残しをしない、②買い過ぎない、③調理をする時に野菜の皮を厚くむかない、などがあります。

このほかにもみなさんが思いついたことがありますね。

毎日、食べられることに感謝しつつ、食品ロスを減らすために自分ですぐに始められることを考えてみましょう。

令和5年 10月 26日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (飯山中小学校: きなこ揚げパン)
牛乳 鶏肉ときのこのトマトソース煮
ポテトサラダ みかん

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり、にんにく



【ひと口メモ】

きのこについて知ろう

(食事と文化)

今日のめあては、「きのこについて知ろう」です。

図鑑などで名前が記されているきのこは世界に約2万種、日本に約3千種もあるといわれています。ただ、それらは地球上に実在するきのこの総種数のわずか1割にも満たないのだそうです。それほどまでに、きのこは、まだまだ解明されていないこともたくさんあります。しかし、私達日本人は「秋の味覚」として、古くから親しんできました。

では、ここで問題です。今日の給食に登場している「鶏肉ときのこのトマトソース煮」には、何種類のきのこが入っているでしょう？

- ① 1種類 ② 2種類 ③ 3種類

(5秒ほど待って、答えを言って下さい)

答えは②の2種類です。エリンギ、しめじの2種類のきのこが入っています。

きのこが苦手な人もいるかもしれませんが、秋の味覚を味わって、残さず食べましょう。