

令和5年 12月 7日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 ささみのレモンソース
ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ



【ひと口メモ】

丸亀の冬野菜を味わおう

(感謝の心)

今日の給食には、冬が旬の野菜がたくさん入っています。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をあびて大きく育っていることでしょう。

今日の給食に入っている冬野菜の、かぶ、白菜、レタスは、どれも丸亀市内でとれた野菜です。

寒い中、毎日農家の方がていねいに育ててくれた、愛情たっぷりの野菜です。感謝の気持ちをもって、いただきましょう。

令和5年 12月 7日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 ささみのレモンソース煮
ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ



【ひとロメモ】

冬野菜を味わおう

(心身の健康)

今日の給食には、キャベツ、レタスなど冬が旬の野菜を使っています。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防したいですね。

令和5年 12月 7日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

あげささみのレモンソース

ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、レタス、

かぶ、じゃがいも



【ひとロメモ】

冬野菜の栄養について知ろう、レタスについて知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「冬野菜の栄養について知ろう、レタスについて知ろう」です。

今日の給食には、かぶ、にんじん、白菜など冬が旬の野菜がたくさん入っています。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をうけて大きく育っていることでしょう。このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。

また、レタスの栽培は県西部を中心に温暖な気候を活かし、昭和35年から50年以上に渡り、栽培しています。香川県では、東かがわ市、観音寺市、三豊市、坂出市、そして私達の住む丸亀市でも盛んに栽培されています。今日の給食には丸亀市の農家さんが育ててくれた、新鮮なレタスが登場しています。よく味わって食べましょう。