

令和5年 12月 21日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(城東小と飯野小は揚げパン) チョコ大豆バター(小・中) 牛乳
ボルシチ ごぼうサラダ プロセスチーズ(中のみ)



【ひと口メモ】

北欧の料理について知ろう

(食文化)

今日は、北欧の伝統的な家庭料理「ボルシチ」を紹介します。ボルシチは、肉と野菜、そして「ビーツ」という野菜を必ず入れて作ります。「ビーツ」とは「さとうだいこん」の仲間です。赤いカブのような見た目をしています。ボルシチのスープの赤い色はこの「ビーツ」の赤色が溶け出したものです。

「ビーツ」は寒い地方で生産が盛んで、8月から9月に種まきをし、11月から12月ごろに収穫され、ちょうど今頃が旬になります。今日の給食のビーツは、丸亀市の農家の方が育ててくれました。

おいしい時期のビーツを味わっていただきましょう。

令和5年 12月 21日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン チョコ大豆バター 牛乳
うずら卵とほうれん草のクリーム煮 ひじきとツナのサラダ
りんご



【ひとロメモ】

冬野菜、ほうれんそうについて知ろう

(食品を選択する能力)

ほうれんそうの外の葉は、下の葉になるほど、四方八方に伸び出て、タンポポの葉のような形をしています。

すべての葉が太陽の光をまんべんなく浴びられる形です。また葉を立てずに地面に広げるので、風の影響も少なくなります。こうした形は、ほうれんそうがもともと冬の寒さの中で育つ野菜だからです。

今では1年中手に入るほうれんそうですが、夏と冬では、おいしさはもちろん、栄養価もまったく違います。ビタミンCは冬のほうれんそうは夏の3倍にもなります。今日は「うずら卵とほうれんそうのクリーム煮」に使っています。冬野菜のほうれんそうをいただきましょう。

令和5年 12月 21日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 (小中:チョコ大豆バター)
(飯山北小学校:きなこあげパン)
ボルシチ ごぼうサラダ (中:プロセスチーズ)

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、ビーツ、
かぶ



【ひとロメモ】

北欧料理について知ろう、ビーツについて

(感謝の心)(食文化)

今日のめあては、「北欧料理について知ろう、ビーツについて」です。

今日は、北欧の伝統的な家庭料理「ボルシチ」を紹介します。5年生の中には、外国語の授業の中で学習した人もいるかもしれませんね。

ボルシチには、肉と野菜、そして「ビーツ」という野菜を必ず入れて作ります。「ビーツ」とは「さとうだいこん」の仲間ですが赤いカブのような見た目をしています。ボルシチのスープの赤い色はこの「ビーツ」の赤色が溶け出したものなのです。

「ビーツ」はカルシウムやマグネシウム、ビタミンが豊富に含まれているため、とても栄養価が高く、「飲む輸血」と言われています。「ビーツ」は寒い地方で生産が盛んで、このあたりでは手に入らなかったのですが、今から5年前に、丸亀市飯山町内の農家さんがビーツを栽培してくれるようになったので、給食で使うことができるようになりました。

本格的な味わいのボルシチを、残さずいただきましょう。