

令和5年 3月 23日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 バターロールパン 牛乳 菜花とあさりの和風スパゲッティ
ひじきのマリネ きなこビーンズ ヨーグルト (小・中)



【ひと口メモ】

あさりの栄養について知ろう

(心身の健康)

あさりについてのクイズをします。日本人は、あさをいつごろから食べていたでしょうか。

①縄文時代 ②平安時代 ③江戸時代

クイズの答えは、①の縄文時代です。古代の人類のゴミ捨て場であった貝塚から一番多く見つかった貝から、大昔の人はあさをたくさん食べていたことが分かりました。

あさは、体をつくるもとになる、赤色のグループの食べ物です。また貧血を予防する鉄分が大変多く含まれているので、成長期のみなさんには、ぜひ食べてほしい食べ物です。スポーツを頑張っている人にもオススメです。その他にも、血液をサラサラにする成分もあり、肝臓を丈夫にしてくれたりと生活習慣病の予防に役立ちます。

今日の給食には、菜花とあさりの和風スパゲッティにあさりが入っています。食べて、健康な体を保ちましょう。

令和5年 3月 23日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 鶏肉ときのこのグラタン
春野菜のサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ 青りんごゼリー



【ひとロメモ】

グラタンについて知ろう

(食文化)

グラタンとは、マカロニや野菜、魚介、肉などの食材にホワイトソースをからめて皿にもり、チーズをかけて皿ごとオーブンで焼いたもので、フランス生まれの料理です。

では、ドリアとのちがいは何でしょうか。ドリアとは、ピラフやチキンライスなどの米料理であることがドリアの特徴です。さらに生まれた国も違います。ドリアは日本で生まれた料理なのだそうです。1930年頃、横浜にあるホテルの初代料理長が考えたものだそうです。

今日の給食のグラタンは、とりにくときのこを使ったグラタンです。おいしくたべてください。

【献立名】 バターロールパン 牛乳 (小中:ヨーグルト)

菜花とあさりの和風スパゲッティ

ひじきのマリネ きなこビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

菜花、葉ねぎ、にんにく、



【ひとロメモ】

旬の野菜 菜花について知ろう

(食文化)

今日のめあては「旬の野菜 菜花について知ろう」です。

1月から3月が旬の菜花は、カルシウム、ビタミンAやCを多く含んでいる緑色のこい野菜で、体の調子を整える緑色のグループの仲間です。

では、ここでクイズです。菜花は植物の体のどの部分を食べているでしょう？

- ①葉っぱ
- ②つぼみ
- ③茎

(3秒まつ) 正解は、①②③の全部です。実は、菜花は花が咲く前の新鮮なうちだと葉っぱ、つぼみ、茎と丸ごと食べることができます。

そんな菜花を、今日はあさりと一緒ににんにくで味つけをし、食べやすいようにパスタにしています。おいしくいただきましょう。