

令和5年 4月 20日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 アスパラ入りクリームシチュー
五目サラダ はっさく



【ひとロメモ】

丸亀市産の アスパラガス と はっさくについて知ろう

(食文化)

今日のクリームシチューには、今が旬でおいしいアスパラガスが入っていますね。アスパラガスは、春から夏にかけてがおいしい時期で、たくさん採れます。冬の間土の中で栄養を蓄えており、春になると土から茎が出てきて、1日に4~6センチくらい伸びる、パワーのある野菜です。アスパラガスには、アスパラギン酸という私たちの体を元気にしてくれる成分がたくさん含まれています。アスパラガスから発見されたので、この名前が付けられたそうです。

また、今日のデザートのはっさくも今が旬の果物です。ビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防に効果があります。食べ方は、厚い皮をむいて、中身を一房ずつに分けます。中の白い袋も爪で切り目を入れて上手にむいて食べましょう。

今日のアスパラガスとはっさくは、どちらも丸亀市でとれました。味わって食べましょう。

令和5年 4月 20日(木) 第二学校給食センター

(献立名) りんごパン 牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮
ビーフンスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

成長期に必要な栄養を知ろう

(食事の重要性)

新年度になり、身体計測が行われていますね。1年前にくらべて身長がぐんと伸びたり、筋肉がついて体が大きくなった人もいます。急激な成長に伴い血液の量が増え、体が一生懸命血液を作っても追いつかず貧血になることがあります。

貧血になると、めまいや息切れ、頭が痛くなるなどの症状があらわれます。

さて、今日の給食の「ビーフンスープ」に入っている、「あさり」は鉄分が多いたべものです。成長期のみなさんにはとってほしい食品なので、しっかりと食べましょう。

令和5年 4月 20日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳
アスパラ入りクリームシチュー
五目サラダ はっさく

《今日の丸亀産の食材》
グリーンアスパラガス、
はっさく、小松菜、パセリ



【ひとロメモ】

(食文化) 旬のアスパラガス、地場産物のはっさくについて知ろう

今日のめあては「旬のアスパラガス、地場産物のはっさくについて知ろう」です。

植物のからだは、根・茎・葉からできています。アスパラガスは、細かく言うと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で、葉としての役割として退化しているそうです。アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、たけのこ、たまねぎなどがあります。今日はアスパラガスを食べやすく切ってシチューに入れています。味わっていただきましょう。

また、はっさくは、丸亀市綾歌町で栽培が盛んな果物です。最もおいしく食べられるのは、今です。皮が厚く、中の袋もしっかりとしているので剥かないと食べられません。果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味を持っています。少し苦味もあり、特徴的な味わいがあります。はっさくにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防に効果があります。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにする働きがあります。

完熟の美味しいはっさくなので、ぜひ、上手にむいて食べましょう！