

令和5年 5月 23日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ  
マカロニサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

## じゃがいもについて知ろう

(食文化)

じゃがいもは1年に2回、春と秋に収穫できるので「二度いも」ともいわれます。春にとれるじゃがいもは「新じゃが」と呼ばれ、皮が薄いので、きれいに洗うと丸ごと料理に使うこともできます。

じゃがいもはでんぷんが主な成分ですが、加熱しても壊れにくいビタミンCが多く含まれるので、今日のように加熱していてもビタミンCをしっかりとることができます。

給食でも旬のこの時期にサラダや煮物、みそ汁、スープ、カレー、シチューなどいろいろな料理にじゃがいもが登場しています。今日はポークビーンズにじゃがいもが入っています。味わって食べましょう。

令和5年 5月 23日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 白いんげん豆のシチュー  
元気サラダ 甘夏かん



【ひとロメモ】

## 甘夏かんを味わおう

(心身の健康)

「甘夏かん」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏かん」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防したりする働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。

皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。

令和5年 5月 23日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 (エッグフリーマヨネーズ)  
ポークビーンズ マカロニサラダ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》  
玉ねぎ、きゅうり、  
パセリ、にんにく



【ひとロメモ】

## 手洗いをしよう

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「手洗いをしよう」です。

みなさんは、給食前に必ず手洗いをしていますよね。手洗いは、食中毒を予防する3つのきまり、① 菌をつけない ② 菌を増やさない ③ 菌をやっつける のうち、1番最初の①菌をつけない にあたります。

手の中で、菌がたくさんひそみやすいところは、爪や指先、指の間、親指のまわり、手首、手のしわです。これらの場所を特に注意して手洗いをしましょう。また、水だけではなく、せっけんを使って洗い、きれいに泡を流しましょう。最後に清潔なハンカチで手を拭いたら手洗い完了です。

自分のためにはもちろん、当番の人は周りの人のためにもきちんと手洗いをしましょう。