

令和5年 7月 5日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 夏のちらしずし 牛乳 かぼちゃの天ぷら
白うりのおかか和え ふしめん汁



【ひとロメモ】

旬の白うりについて知ろう

(感謝の心)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じウリ科の仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。薄い緑色をしています。熟すと表面が白くなるので「白うり」と呼ばれています。

今日は、丸亀市内で栽培されている白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので朝と夕方に観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白うりのおかか和えにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和5年 7月 5日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 あじフライ
きゅうりのごま酢あえ ジャがいものそぼろ煮



【ひとロメモ】

食事の大切さを知ろう

(健康によい食事のとり方)

「運動をした後、体の疲れがとれないなあ。」と思っている人はいませんか？運動による体の疲れのおもな原因は、からだを動かすエネルギーがなくなってしまったこと、筋肉がダメージを受けたことです。

エネルギー源になる食べ物には、米、パン、めん、いも類があります。筋肉をつくるものとたんぱく質には、肉、魚、卵、豆腐などがあります。人間は、食事をとらないとエネルギーやたんぱく質をとり入れることができないので、どんなにつかれていても食事をとるようにしたいですね。

令和5年 7月 5日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】夏のちらしずし

牛乳 かぼちやの天ぷら

白瓜のおかか和え ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり、白瓜、チンゲン菜、
玉ねぎ、葉ねぎ



【ひとロメモ】

白うりとあなごについて知ろう

(勤労と感謝)

今日のめあては、「旬の白うりとあなごについて知ろう」です。

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。栄養面では、カリウムを多く含んでいます。このカリウムは高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。今日は、丸亀市内の農家さんが作ってくださった白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけなければいけないことだそうです。

また、あなごは夏の6～8月が旬と言われていて、この時期は脂が少なくさっぱりとした味わいが楽しめます。ビタミンAやE、コレステロール値を下げるEPA、脳の健康をサポートするDHAが豊富に含まれています。

今日は白うりはおかかあえに、あなごはちらしずしにしました。おいしくいただきますよう。