

令和5年 10月 23日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 焼き鳥井 牛乳 食べて菜のごまドレッシング和え けんちん汁



【ひとロメモ】

食べて菜について知ろう

(感謝の心)

三択クイズをします。今日の給食の和え物に入っている食べて菜は、種を植えてから、どのくらいで収穫されたでしょう。

- ① 1ヶ月 ② 1ヶ月半 ③ 2ヶ月

答えは、②の1ヶ月半です。

今日の給食の食べて菜の種は9月上旬に植えられました。約40日間、農家の方が天気を見ながら、水やりをし、肥料をやり、大切に育ててくれました。さらに冬になると、寒くなるので成長が遅くなり、収穫できるまでに2ヶ月もかかります。

農家の方が大切に育ててくれた食べて菜を感謝していただきましょう。

令和5年 10月 23日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 かつおのじぶ煮
キャベツとちりめんのごまあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

かつおについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっけていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPA(イーピーイー)や、脳の働きをよくするDHA(ディーエイチイー)が多く含まれています。

生活習慣病を予防するのに役立っています。今日はかつおを油で揚げて甘辛く味つけています。しっかりかんで食べてください。

令和5年 10月 23日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】焼き鳥丼

牛乳 食べて菜のごまドレッシングあえ
けんちん汁

《今日の丸亀産の食材》
さといも、食べて菜、
玉ねぎ、小松菜



【ひと口メモ】

食べて菜について知ろう

(食文化)

今日のめあては、「食べて菜について知ろう」です。

食べて菜は、10月の終わりぐらいから3月に入るぐらいまでが旬の野菜です。歴史はまだ浅く、平成18年に県の農業試験場において、県特産野菜である「さぬきな」と「小松菜」をかけ合わせて、誕生した新野菜です。

見た目は小松菜と似ており、葉は小松菜より大きいです。さぬきなのようにしゃきしゃき感があり、苦みが少ないのも特徴です。両方の良いところを引き継いでいます。あくが少なく、葉が柔らかく甘みもあるため、生でも食べられます。

今日は、ごまドレッシングで和えています。食べて菜のおいしさを味わっていただきましょう。