

令和5年 11月 1日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ガーリックピラフ 牛乳 小いわしのフライ
ひじきのマリネ ミートボールと白菜のスープ



【ひとロメモ】

旬の食材、白菜について知ろう

(心身の健康)

白菜は種は小さいのに、種を植えて2ヶ月ほどで1玉 3kgまで育つ、生命力にあふれた野菜です。4～6月に出荷する春白菜、7～8月の「夏白菜」、9月から3月に出荷する「冬白菜」と、年中白菜が栽培されています。

その中でも最も生産量が多く、1玉の重量が重いのが「冬白菜」です。冬の寒い朝、霜がおりることもありますが、そんな時白菜は自分自身が凍ってしまわないように、体を守ります。このときに白菜の体の中のでんぷんを糖に変えます。その結果、甘みが強い、おいしい白菜になります。

今日は白菜とミートボールが入ったスープです。これから旬を迎える甘くておいしい白菜をいただきましょう。

令和5年 11月 1日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ
食べて菜のごまドレッシングあえ 小いわしのフライ



【ひとロメモ】

新米について知ろう

(食文化)

毎年、11月に入ると「新米」の話題が多くなります。これは「米穀年度」といって、法律で11月から翌年の10月までのお米を1年とし、それ以前のお米を「古米」として区別したためです。つまり11月は、お米の新学年のスタートの月なのです。

ただし、現在は、お米の収穫が早まっているため、販売するときはその年に収穫されたものであれば、12月末まで「新米」と表示して販売できるそうです。

また、11月23日の「勤労感謝の日」は、もともと「新嘗祭」というお米の収穫を祝う儀式が行われる日でした。こうしたことも新米と11月を結びゆえんになっています。

令和5年 11月 1日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 ガーリックピラフ 牛乳
小さいわしのフライ ひじきのマリネ
ミートボールと白菜のスープ

《今日の丸亀産の食材》
小松菜、チンゲン菜、
にんにく



【ひと口メモ】

早く配膳して食べる時間をもとう

(社会性)

今日のめあては「早く配膳して食べる時間をもとう」です。

給食を食べる時間が短いと感じている人はいませんか？

学校での給食の時間は限られています。その時間の中で、配膳をして、食べて片づけなければなりません。まずは、給食の準備を早く行うことが大切です。早く配膳するためには、クラス全員で協力して取り組みましょう。配膳をする人、食器を配る人、それぞれの人が自分にまかされた役割を行うことで、早く配膳ができ、食べる時間を十分に確保することができます。

さて、今日のみなさんの配膳方法はどのようなのでしょうか。ふりかえってよかったこと、できなかったことを明日からの給食の時間にいかしましょう。