

令和5年 11月 6日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 さつまいもご飯 牛乳 ししゃものいそべ揚げ  
小松菜とたくあんのごま和え 玉ねぎのみそ汁



【ひとロメモ】

## さつまいもの栄養について知ろう

(心身の健康)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「3つの色のグループ」では、米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。また、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。

中でも「さつまいも」は、甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これから、さつまいもがおいしい時期です。今日はさつまいもご飯にしました。いろいろな食べ方に挑戦してみましよう。

令和5年 11月 6日(月) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ  
きゅうりのおかかあえ 豚汁



【ひとロメモ】

## 米の種類について知ろう

(食文化)

米にはさまざまな品種があり、約300品種作られています。クイズです。香川県オリジナルの品種は次の3つのうちどれでしょう。

1. ななつぼし
2. おいでまい
3. ちゅらひかり

答えは2の「おいでまい」です。名前は「香川県で生まれた新しいお米を多くの人に食べてほしい、食べにきてほしい」との願いをこめて、やわらか讃岐弁で表現しています。

また、1の「ななつぼし」は北海道の品種名、3の「ちゅらひかり」は沖縄県の品種名です。

給食の米は、おいでまいを使っています。味わっていただきましょう。

令和5年 11月 6日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】 さつまいもごはん 牛乳  
ししゃもの磯辺あげ 白菜の昆布あえ  
玉ねぎのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
ほうれん草



【ひと口メモ】

## 香川県産の無償提供青のりについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては、「香川県の無償提供の青のりについて知ろう」です。

香川県の青のり養殖生産組合は、子どもたちに地元産青のりのおいしさを知ってもらおうと、2019年から給食センターなどに無償で提供してくれています。県の青のりの生産量は2018年度は約6.7tでしたが、その後は減少傾向で、2021年度は約4tでした。最近では養殖に必要な青のりの種がついた網が手に入りにくくなっていることや、出荷前にカモや魚などに食べられてしまうことなどが原因だそうです。

栄養的には、カルシウムや鉄、カリウムなど健康を維持するのに欠かせないミネラルが豊富に含まれています。

そんな青のりを給食では衣に混ぜて、ししゃもの磯辺あげにしています。海の恵に感謝して、おいしくいただきましょう。