

令和5年 11月 16日(木) 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 れんこんサラダ
小煮干しとアーモンドの炒り煮 ヨーグルト



【ひと口メモ】

れんこんについて知ろう

(食文化)

れんこんに穴が開いているのはなぜか知っていますか？実は呼吸をするためです。

れんこんは他の根菜と違い、水をたっぷり張った田んぼの中で育ちます。田んぼの底のどろのところには酸素が少なく、十分に呼吸ができません。そこで、れんこんの穴を使って、空気を地下まで運んできます。穴はれんこんの葉から茎、れんこんまでつながっているので、れんこんの葉の茎を横に切るとれんこんと同じような穴が開いています。

そうして育ったれんこんは秋から冬にかけて収穫され、旬を迎えます。れんこんの主な成分はでんぷんですが、実は、かぜを予防するビタミンCも豊富です。

今日はサラダにしました。味わっていただきましょう。

令和5年 11月 16日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮
さつまいものサラダ 小煮干しとアーモンドの揚げ煮



【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。とはいえ、いも類には、ビタミンCや食物繊維も多く、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。

これからがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょ。

令和5年 11月 16日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

ポークビーンズ れんこんサラダ

小煮干しとアーモンドの炒り煮 ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
にんにく



【ひとロメモ】

旬のれんこんについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「旬のれんこんについて知ろう」です。

れんこんの旬は9、10月ぐらいから冬にかけてです。れんこんは、お店では節ごとに切られ売られていますが、水田の泥の中ではこの小さなれんこんがいくつもつながっています。れんこんを水田にうえると、全長8mぐらいにもなります。

栄養的には、ビタミンCや食物繊維、抗酸化作用が強いポリフェノールの一種などがあります。

今日の給食では、「れんこんサラダ」にれんこんを使用しています。シャキシャキとした食感を味わいながら、残さずいただきます。