

令和5年 12月 4日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ご飯 牛乳 とりつくね  
キャベツとちりめんのごま和え 寄せ鍋汁



【ひと口メモ】

## 丸亀市産の春菊を味わおう

(食事の重要性)

今日の寄せ鍋汁の中には、春菊という野菜が入っています。その名の通り、菊の仲間、実は花も咲きます。菊の花は秋に咲きますが、春菊は春に花を咲かせることから、春の菊ということで春菊という名前が付けました。

春菊は香りが良く、料理のアクセントとして鍋料理に使われることが多い野菜です。

今日の春菊は、丸亀市の農家さんが育ててくれたものです。葉がやわらかくて、香りもよいおいしい春菊を味わっていただきましょう。

令和5年 12月 4日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 中華丼 牛乳 大学いも バンサンスー



【ひとロメモ】

## 衛生面に気をつけて給食の準備をしよう

(社会性)

衛生とは清潔を守ることです。冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る時期です。

感染症の予防で大切なことは、手洗いです。特に食事の前には、必ず石けんをつかって、丁寧に洗いましょう。

- 給食当番の人は、確実に健康チェックをしていますか？
  - はき気や下痢などの症状がある人は、当番を代わってもらうようにしましょう。
  - そして当番の人は、給食の食器カゴ、食缶、フタは床に置かないようにしましょう。
- これらのことに気を付けて食事の準備をしましょう。

令和5年 12月 4日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん 牛乳

とりつくね

キャベツとちりめんのごまあえ 寄せ鍋汁

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、チンゲン菜



【ひと口メモ】

## 春菊について知ろう

(食文化)

今日のめあては、「春菊について知ろう」です。

冬から春先にかけて出回る春菊。お鍋には欠かせない食材として、お店でもよく見かけますね。

春菊は菊に似た独特の香りがあります。この香りには、胃腸を元気にする働きや消化をすすめる働きなどがあります。

また、栄養面でも、骨や歯を強くするカルシウム、貧血を予防する鉄、皮ふを健康に保つビタミンA、疲れを癒すビタミンB2が豊富です。

栄養がたっぷりなので、苦手な人もがんばって食べてみてくださいね。