

令和6年 1月 19日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 冬野菜カレーライス 牛乳 ひじきのマリネ
キウイフルーツ



【ひとロメモ】

丸亀市内産の野菜を知ろう

(食文化)

地域でとれた食べ物をその地域で消費しようという取り組みのことを地産地消と言います。

丸亀市の学校給食では、地域の活性化と、みなさんに地域でとれる食品について知り、親しんでもらうために、地産地消に取り組んでいます。給食センターでは、1回にたくさんの食材が必要ですが、その一部を丸亀市の農家さんに特別に作ってもらっています。今の時期には、キャベツ、チンゲンサイ、食べて菜、ほうれんそう、ブロッコリー、大根、かぶ、ねぎ、レタスなどを育ててもらっています。

今日の給食では、カレーライスの中の米、ほうれんそう、かぶが丸亀市産です。地元のおいしい野菜を味わっていただきましょう。

令和6年 1月 19日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 冬野菜カレーライス 牛乳 ひじきのマリネ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

ダイシモチについて知ろう

(食文化)

今日のごはんに入っている麦は、「ダイシモチ」といって、丸亀市の隣に位置する善通寺市にある西日本農業研究センターで育成された品種です。

香川県では昔からモチ麦の栽培が盛んに行われていました。弘法大師(空海)が唐から麦の種を持ち帰ったという伝説が残っています。いつも給食で食べている大麦の「うるち麦」とは違い、プチプチと歯ごたえがよいのが特徴です。初めて食べる人もいるかもしれませんね。よくかんで食べてみてください。

令和6年 1月 19日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】冬野菜カレーライス

牛乳

ひじきのマリネ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

かぶ、金時にんじん、

ほうれん草、セロリ



【ひと口メモ】

冬野菜の栄養と丸亀市産の野菜について知ろう

(心身の健康) (食文化)

今日のめあては、「冬野菜の栄養と丸亀市産の野菜について知ろう」です。

今日の給食にはたくさんの冬野菜が使われていますが、何種類の冬野菜が使われているでしょうか？

① 3種類 ② 5種類 ③ 4種類

(5秒まつ)

答えは、③の4種類です。今日の給食には、金時にんじん、かぶ、ほうれん草、セロリが使われています。冬野菜の良いところは、ビタミンCが多く含まれているので粘膜を守り、風邪や感染症予防にも効果があるといわれています。他にも、食物繊維が豊富なため、おなかの中をすっきりさせる効果もあります。

また、今日の丸亀市産の野菜は、かぶ・ほうれん草・セロリの3種類です。地域の農家さんに感謝して、冬野菜の栄養をおいしくいただきましょう。