

令和6年 2月 15日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 ブロッコリーのスパイシートマトペンネ
五目サラダ ココアビーンズ



【ひとロメモ】

ブロッコリーの生産、出荷について知ろう

(食文化)

香川県はブロッコリーの生産が盛んに行われています。香川県のブロッコリーの多くは、県外に出荷され、品質、味がとても優れていると他の県から評価を受けています。

農家の方は朝3時頃からブロッコリーを収穫し、集荷場へ持って行き、箱詰めしていきます。この箱詰めの方法が独特で、ダンボールにビニール袋を入れて、水分を吸収するマットを敷き、ブロッコリーを入れていきます。その上から氷を入れて、冷凍庫で二日から三日冷やして出荷します。このような方法をとることでブロッコリーを完全に凍らせ、県外に出荷する時も鮮度を保ったまま、お店に出すことができます。

今日の Pasta には、今が一番おいしいブロッコリーをたくさん使っています。生産や出荷に携わってくださった方々に感謝して残さずいただきましょう。

令和6年 2月 15日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】チョコ大豆バター 牛乳
ポークビーンズ 元気サラダ いよかん



【ひとロメモ】

間食のとり方について知ろう

(心身の健康)

みなさんは、間食(おやつ)を選ぶ時、どんなことに気をつけていますか?あまり考えずに選んでしまうと、1回分の食事よりも多くのエネルギーをとってしまうことがあります。

1日に必要なエネルギー量は、性別や年齢のほか、クラブ活動などでよく運動しているかどうかなどによってもかわります。人によっては、3食をきちんと食べていけば間食をとる必要がないこともあります。1日に必要なエネルギー量を知って、エネルギーをとりすぎないようにしましょう。

また、食物繊維やビタミンなど不足しがちな栄養素を補うことが大切です。くだものは、間食にもおすすめです。体によいおやつの選び方について見直してみましょう。

令和6年 2月 15日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳
ブロッコリーのスパイシートマトペンネ
五目サラダ ココアビーンズ

《今日の丸亀産の食材》
ブロッコリー、小松菜



【ひとロメモ】

旬のブロッコリーについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては「旬のブロッコリーについて知ろう」です。

香川県はブロッコリーの生産が盛んに行われています。香川県のブロッコリーの多くは、県外に出荷され、品質、味がとても優れていると他県より評価を受けています。

また、ブロッコリーは栄養が豊富な野菜といわれています。特に、浸透圧を調整するカリウム、ウイルスや菌から体を守るためのビタミンC、健康な骨を維持するためのビタミンKなどが多く含まれています。栄養を逃がさず美味しさを保つために、新鮮なうちに食べる・サッとゆでるなど調理方法を工夫してみましょう。

今日の Pasta には、今が一番おいしいブロッコリーを使っています。おいしくいただきます。