

令和6年 2月 19日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 ダイシモチごはん 牛乳 さばの香味焼き  
チンゲンサイとたくあんのごま和え 冬の月菜汁



【ひとロメモ】

## 旬の食材、大根について知ろう

(食文化)

今日の給食の月菜汁の中には大根が入っています。大根は1年中スーパーなどで売られていますが、旬は12月から2月ごろの冬です。

春から夏にかけて出回る大根より、秋から冬の大根の方がみずみずしさがあって、甘みが強いのが多いです。そのことから冬の寒い時期にぴったりのおでんや煮物には最適な野菜です。

大根にはビタミンCや食物繊維が多く入っていて、風邪予防や生活習慣病予防にも役立ちます。また、加熱せず大根おろしやサラダで食べると、大根に含まれる消化酵素が働き、消化を助けてくれます。

旬のおいしい大根をいただきましょう。

令和6年 2月 19日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 白菜うどん 牛乳 小いわしのフライ  
菜花サラダ 【小中】お米のムース



【ひとロメモ】

## 旬の野菜 菜花について知ろう

(感謝の心)

1月から3月が旬の菜花は、春の訪れを感じさせる、季節の野菜です。特にひなまつりの食材には欠かせない食材です。

香川県では昭和60年ごろから栽培が始められました。県内では琴平町で菜花が多く作られています。香川県の生産量は全国第3位で、品質、鮮度がよいため、東京方面に人気が高いです。

さて、私たちの住む丸亀市でも菜花を作っている農家の方がいます。今日の給食には、丸亀市でとれた「谷本さん」の新鮮な菜花を使っています。春を感じながら菜花サラダを食しましょう。

令和6年 2月 19日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】 ダイシもち麦ごはん 牛乳  
さばの幽庵焼き 百花のごまドレッシングあえ  
冬の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》  
百花、チンゲン菜、白菜、  
葉ねぎ、大根



【ひとロメモ】

## 自分にあった量を食べよう

(食品を選択する能力)

今日のめあては「自分に合った量を食べよう」です。

みなさんは、毎日の給食で自分に合った量を配膳し、食べることができていますか？

自分に合った量は一人一人違います。それは、小学生より中学生の方が食べる量が多いという年齢の違いや、性別の違い、文化部と運動部などの活動量・運動量の違い、身長や体重などの体格によっても違いますね。

自分に合った量より少ないと、疲れやすくなったり、痩せの原因になってしまいます。反対に、過剰な量をとっていると、肥満の原因につながってしまいます。丸亀市の給食では、毎年身体測定の結果から、その学年に合った量を調整して給食を提供しています。

まずは給食の1食分を目安に、自分に合った量を配膳し、しっかり食べるようにしてみましょう。