

令和4年 12月 2日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ 食べて菜のごま和え
寄せ鍋汁 みかん



【ひとロメモ】

寄せ鍋汁を味わおう

(食事の重要性)

だんだんと寒くなってきました。そんなときは、みんなで囲む鍋料理が体も温まりおいしいですね。

食事には空腹を満たす、栄養をとり入れるという大切な働きがあります。それと同じようにもう一つ重要な役割があります。それは、一緒に食事をすることで、仲良くなれるということです。鍋料理は家族や仲間との絆を深める食事にもぴったりの料理ですね。

今日は、そんな鍋料理をもとにした「寄せ鍋汁」を給食に取り入れています。学校やクラスの仲間と一緒に食べて、体も心も温まりましょう。

令和4年 12月 2日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
食べて菜のアーモンドあえ いものこ汁



【ひとロメモ】

おいでまいを味わおう

(感謝の心)

「おいでまい」は、今から9年前の平成25年にデビューした香川県オリジナルのお米で、香川県の気候に適した品種です。

「おいでまい」は、粒ぞろいがよく、炊きあがりのつや、白さが特長で、どんなおかずにもあいます。

全国の「米の食味ランキング」では、これまで5回、最高賞を受賞しています。

香川県内の小学生や中学生に「おいでまい」の特長や魅力を知ってもらうために、今日の「おいでまい」は、JA香川県から無償で提供していただいたものです。

作ってくれた人や用意してくれた人に感謝していただきましょう。

令和4年 12月 2日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 高野豆腐の落とし揚げ

食べて菜のごまあえ 寄せ鍋汁

《今日の丸亀産の食材》

食べて菜、生姜、春菊、

チンゲン菜、白菜



【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。