

令和4年 12月 9日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ 白菜のごま和え  
いものこ汁 ㊤黒糖ビーンズ



【ひとロメモ】

## 旬の食材、白菜について知ろう

（食文化）

白菜は種は小さいのに、種を植えて2ヶ月ほどで1玉3kgまで育つ、生命力にあふれた野菜です。4～6月に出荷する春白菜、7～8月の「夏白菜」、9月から3月に出荷する「冬白菜」と、年中白菜が栽培されています。

その中でも最も生産量が多く、1玉の重量が重いのが「冬白菜」です。冬の寒い朝、霜がおりることもありますが、そんな時白菜は自分自身が凍ってしまわないように、体を守ります。このときに白菜の体の中のでんぷんを糖に変えます。その結果、甘みが強い、おいしい白菜になります。

今日は白菜をごま和えにしています。旬の甘くておいしい白菜をいただきましょう。

令和4年 12月 9日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 すきやき風煮  
キャベツのごまあえ みかん



【ひとロメモ】

## すきやきの栄養について知ろう

(食文化)

外国で、日本料理を代表するものというと「スキヤキ」といわれるくらい有名な料理です。寒い時期に、家庭でもよく作られる、鍋料理の一つになっています。

すきやきの名前の由来は、牛肉を農機具である「すき」の上で焼いたことから、「すき焼き」といわれるようになったそうです。すき焼きには、牛肉だけでなく、大根や白菜などの野菜や、焼き豆腐、こんにゃく、きのこなど、多くの材料を使うので、一つの鍋でほとんどの栄養素がバランスよくとれます。

家庭で鍋ものを食べる時も、肉ばかりでなく野菜をいっしょに食べて、栄養がかたよらないようにするといいですね。

令和4年 12月 9日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳

鶏肉のレモンづけ 白菜のごまあえ

いものこ汁 (中:黒糖ビーンズ)

《今日の丸亀産の食材》

春菊、葉ねぎ、白菜、

小松菜、さといも、大根



【ひと口メモ】

## 旬の食材、白菜について知ろう

(食文化)

今日のめあては、「旬の食材、白菜について知ろう」です。

冬の季節になると、スーパーでよく見かけ、お鍋のメイン食材として大活躍する白菜。そんな白菜は、中国北部が原産の野菜でアブラナ科の一種です。旬の時期は、11月～2月頃です。まさに今が食べごろですね。

また、大部分が水分でできているので低カロリーで、風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれており、食物繊維やカリウムも豊富です。冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。クセがないので、サラダや鍋、炒め物など、どんな料理とも合わせやすい万能野菜です。

今日は、白菜のごまあえにしています。味わっていただきましょう。