

令和4年 12月 13日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン りんごジャム(小・中) 牛乳  
みそバーグ ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ



【ひとロメモ】

## 冬野菜を味わおう

(心身の健康)

今日の給食には、かぶ、にんじん、白菜、レタスなど冬が旬の野菜がたくさん入っています。この他には、ほうれんそうや白ねぎ、大根、百花、小松菜、ブロッコリーなどがあります。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をあびて大きく育っていることでしょう。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べて、インフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。

令和4年 12月 13日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 フライドチキン  
お花畑のサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ



【ひとロメモ】

## 食文化について知ろう

(食文化)

今日の給食は、一足早く、クリスマス献立です。楽しみにしていた人もいますね。

さて、世界にはいろいろな文化や宗教、価値観があり、食文化もさまざまです。

苦手な食べ物やアレルギーがあるなどではなくても、宗教や価値観から特定の食べ物を口にしない人もいます。

例えば、イスラム教では、豚肉や酒、ヒンドゥー教では牛肉、仏教でも宗派によっては肉類を口にすることは禁じられています。ほかに世界中に存在するベジタリアンは肉や魚などを食べません。

宗教や価値観によりいろいろな食文化があることを尊重し合って、みんなが安心して食事ができることが大切です。

【献立名】 さぬきの夢パン (小中：りんごジャム)  
牛乳 みそバーゲ  
ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、生姜、葉ねぎ、  
レタス、かぶ、白菜



【ひと口メモ】

## 冬野菜の栄養について知ろう、レタスについて知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「冬野菜の栄養について知ろう、レタスについて知ろう」です。

今日の給食には、かぶ、にんじん、白菜など冬が旬の野菜がたくさん入っています。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も、太陽の光をうけて大きく育っていることでしょう。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。

また、レタスの栽培は県西部を中心に温暖な気候を活かし、昭和35年から50年以上に渡り、栽培しています。香川県では、東かがわ市、観音寺市、三豊市、坂出市、そして私達の住む丸亀市でも盛んに栽培されています。今日の給食には丸亀市の農家さんが育ててくれた、新鮮なレタスが登場しています。よく味わって食べましょう。