

令和4年 12月 16日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ
かぶと白菜のレモン和え えのきのみそ汁



【ひとロメモ】

旬のかぶについて知ろう

(心身の健康)

今日の給食の和え物に入っている白色の野菜はかぶです。かぶは別名「すずな」ともいいます。かぶにはいろいろな種類があって、長いものや小さいもの、大きいものなどがあります。また、色も白、赤、青、黄色などがあります。

ここでクイズです。みなさんが食べているかぶの白い部分は、次の3つのうち、どの部分でしょう。

- ① 葉 ② 根 ③ 実

正解は②の根です。小学1年生の国語に「大きなかぶ」というお話があり、おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみで大きなかぶをぬいていましたね。お話の内容を思い出しながら、今が旬のかぶを味わって食べましょう。

令和4年 12月 16日(金) 第二学校給食センター

(献立名) かぼちゃカレー 牛乳 ごぼうサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

ビタミンの上手なとり方について知ろう

(食品を選択する能力)

キウイフルーツは、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは、はだや血管を強くして免疫力を上げ、病気に負けない体をつくれます。

では、キウイフルーツを1日にたくさん食べたら、次の日はビタミンCをとらなくてもいいのでしょうか。

答えは×です。ビタミンCは体にたくわえておくことができないので、とりすぎた分は体の外に出ていきます。一度にたくさんとるよりも、毎日少しずつとるのがよいのです。

キウイフルーツは、冬場に香川県で多くとれるくだものです。今、かぜが流行る時期には、地元でとれたくだものを朝食やおやつで食べるとういいいですね。

令和4年 12月 16日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】五目ごはん

牛乳 ししやものごまあげ

かぶと白菜のレモンあえ えのきのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

かぶ、小松菜、白菜、
葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬のかぶについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては、「旬のかぶについて知ろう」です。

今日の「かぶと白菜のレモンあえ」に入っている白い色をした野菜はかぶです。かぶは別名「すずな」ともいいます。かぶにもいろいろな種類があって、長いものや小さいもの、大きいものなどがあります。また、色も白、赤、青、黄色などがあります。

ここでクイズです。みなさんが食べている、かぶの白い部分は、次の3つの部分のうちどこでしょう。

① 葉 ② 根 ③ 実

正解は②の根です。小学1年生の国語に「大きなかぶ」というお話があり、おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみで大きなかぶをぬいていましたね。お話の内容を思い出しながら、今が旬のかぶを味わって食べましょう。