

令和4年 11月 1日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 親子丼(麦ごはん) 牛乳 小松菜のごまドレッシング和え
小煮干しと大豆の揚げ煮



【ひとロメモ】

卵について知ろう

(心身の健康)

みなさんは、どんな卵料理を食べていますか。卵焼き、ゆで卵、オムレツ、茶碗蒸し、卵かけご飯といくつも思い浮かべることができますね。卵は私たちの食生活になくてはならない食べ物で、日本人は世界の中で2番目に多く卵を食べているそうです。

卵は、「体をつくる」もとになる赤色の仲間の食べ物です。また、ひながしっかり成長するために必要なあらゆる栄養がバランス良く含まれています。ほとんどの栄養素が含まれているので、「完全栄養食品」と言われます。しかし、ビタミンCや食物せんいなど不足している成分もあります。そこで、それらの栄養成分が含まれている野菜などを一緒に食べると栄養バランスがととてもよくなります。

今日の給食の「親子丼」という名前は、鶏肉とその子どもである卵を一緒に使うことから来ています。味わっていただきましょう。

令和4年 11月 1日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ
キャベツの昆布あえ かきたま汁



【ひとロメモ】

新米について知ろう

(勤労と感謝)

毎年、11月に入ると「新米」の話題が多くなります。これは「米穀年度」といって、法律で11月から翌年の10月までのお米を1年とし、それ以前のお米を「古米」として区別したためです。

つまり11月は、お米の新学年のスタートの月なのです。ただし現在は、お米の収穫が早まっているため、販売するときはその年に収穫されたものであれば、12月末まで「新米」と表示して販売できるそうです。

また、11月23日の「勤労感謝の日」はもともと「新嘗祭」というお米の収穫を祝う儀式が行われる日でした。こうしたことも新米と11月を結ぶゆえんになっています。

令和4年 11月 1日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】親子丼

牛乳 小松菜のごまドレッシングあえ
小煮干しと大豆の揚げ煮

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、小松菜、
葉ねぎ



【ひと口メモ】

卵の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「卵の栄養について知ろう」です。

生のままでも加熱しても食べられる卵は、幅広い料理に活躍する万能食材ですね。価格もお手頃で、毎日の食事に取り入れやすい家計の味方でもあります。

また、豊富なタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなど多様な栄養素をバランスよく含んだ卵は、健康や美容への効果も期待できます。

その中でも特に、タンパク質は「アミノ酸スコア」が100であるとも知られています。つまり、アミノ酸バランスに優れた質の良いタンパク質を含んでおり、効率的にタンパク質を摂取することができます。

そんな栄養満点な卵を、今日は親子丼にしています。味わっていただきましょう。