

令和4年 11月 15日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン メープルジャム(小・中) 牛乳
かぶとさつまいものシチュー ひじきとツナのサラダ みかん



【ひと口メモ】

かぶの栄養について知ろう

(心身の健康)

日本でかぶの生産が始まったのは約1300年前で、古くから親しまれている野菜です。かぶは丸い形をしているものが多いですが、今では色々な形や色をしている品種が増えてきました。

かぶの栄養はビタミンC、食物繊維が多く、食べ物の消化を助ける成分も入っているため、お雑煮などの具としてもよく使われます。

スーパーにいくと、葉の部分の切られて売られることが多いですが、実はかぶの葉は栄養価が高く、ビタミンやカリウム、そしてカルシウムも入っています。

今日はかぶをシチューに入れました。味わっていただきましょう。

令和4年 11月 15日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 ポークビーンズ
れんこんサラダ 小煮干しとアーモンドの揚げ煮



【ひと口メモ】

旬のれんこんを知ろう

(感謝の心)

れんこんは、地下茎と呼ばれる茎で、その一部が大きくなったものです。

れんこんを輪切りにすると、真ん中に1個、その周りに9個の穴があいています。すべて空気穴です。れんこんは水田で育つため、葉から根まで水中を下って空気を送らなければなりません。いくつも穴があいているのは、1つの穴がふさがっても他の穴が確実に空気を送ることができるようにするためのものです。この穴は、水上の葉とつながっています。

旬のれんこんを使ったサラダをおいしくいただきましょう。

令和4年 11月 15日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン (小・中：メープルジャム)
牛乳 かぶとさつまいものシチュー
ひじきとツナのサラダ みかん

《今日の丸亀産の食材》
小松菜、キャベツ、
きゅうり、さつまいも



【ひとロメモ】

(心身の健康)

旬のかぶとさつまいもについて知ろう

今日のめあては「旬のかぶとさつまいもについて知ろう」です。

「うんとこしょ。どっこいしょ。それでもかぶは抜けません。」これは、「大きなかぶ」という有名なお話に登場する言葉です。小学1年生は国語で習いましたね。かぶは、11月頃から1月の寒くなる時期が旬で、根と葉の栄養の特徴が違います。根は淡色野菜で、食べすぎてしまった時におなかの調子を整える効果のある「アミラーゼ」が含まれています。葉は緑黄色野菜で、カロテン、ビタミン、鉄、カルシウムなどを多く含んでいます。

「さつまいも」などのいも類は、エネルギーのもとになるため「6つの基礎食品群」では、米やパンと同じ炭水化物の多いグループの第5群に分類されます。とはいえ、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜がわり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。これからがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょ。

今日のシチューは、かぶとさつまいもをふんだんに使っています。しっかり食べて、栄養をとらましょ。