

令和4年 11月 30日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 根菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## 根菜の栄養について知ろう

(心身の健康)

根菜とは、土の中にある根や根と茎の部分を食べる野菜のことです。では、クイズです。今日の給食には、その根菜がいくつ使われているでしょう。

① 1個    ② 2個    ③ 3個

正解は、③の3個です。

今日の給食では、にんじん、れんこん、ごぼうが根菜の仲間です。カレーや海藻サラダに使われています。根菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。他にも、大根、じゃがいも、さつまいもなどが根菜の仲間になります。

また、体を温める働きがあるといわれているので、これからの季節にはぴったりですね。よくかんでおいしくいただきましょう。

令和4年 11月 30日(水) 第二学校給食センター

(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



【ひとロメモ】

## しっかり手洗いをしよう

(食品を選択する能力)

かぜやノロウイルスが流行する季節です。原因となるウイルスは自分では増えることができません。人間の体の中に侵入して、人間の体に悪さをします。ウイルスが体内に入るルートは「感染経路」といいますが、かぜやノロウイルスでは、汚れた手についているウイルスが、目や鼻、口などの粘膜を通して体内に入る接触感染がとても多いとされます。そのため外出した後の食事の前の手洗いは、ウイルスの侵入を防いでくれるとても有効な予防法なのです。

食事の前には、必ず石けんで手を洗いましょう。

令和4年 11月 30日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】根菜カレーライス

牛乳

海藻サラダ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ きゅうり

にんにく さつまいも



【ひとロメモ】

(感謝の心、食文化)

## 旬のれんこんとごぼうについて知ろう

今日のめあては「旬のれんこんとごぼうについて知ろう」です。

れんこんの旬は9、10月ぐらいから冬にかけてです。れんこんは、お店では節ごとに切られ売られていますが、水田の泥の中ではこの小さなれんこんがいくつもつながっています。れんこんを水田にうえると、全長8mぐらいにもなります。栄養的には、ビタミンCや食物繊維、抗酸化作用が強いポリフェノールの一種などがあります。

ごぼうは1000年以上前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは日本と朝鮮半島、台湾、中国東北部の一部だけで、欧米では薬用、ハーブとして使われている程度でした。なので、少し前までは「日本人は木の根っこを食べている」と驚かれたそうです。最近では、フランス料理やイタリア料理などでも注目され、活躍の場を広げています。また、ごぼうは、食物繊維の多さでは、野菜の中でもトップクラスです。食物繊維がわたしたちの体にとって大事なはたらきをしていることがわかるにつれ、健康面からもごぼうが注目されるようになりました。

今日の給食では、「根菜カレーライス」にごぼうとれんこんを使用しています。歯ごたえや食感を味わいながら、残さずいただきましょう。