

令和4年 10月 24日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 焼き鳥丼 牛乳 食べて菜のごまドレッシング和え ふしめん汁  
みかん



【ひとロメモ】

## 旬の食材、みかんについて知ろう

(心身の健康)

みかんにはビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防するというのは、よく知られていることですね。実はみかんのパワーはそれだけではありません。生活習慣病の予防や、疲れをとる効果があります。

また、オレンジ色の実だけではなく、実が入っている薄い袋や、キレイにとってしまいたくなる白い筋にも健康によい効果があるので、ぜひそのまま食べてください。「みかんが色づくとき医者も青くなる」ということわざもあるほどです。

簡単に手軽に食べられるみかんをしっかり食べて、健康に過ごしましょう。

令和4年 10月 24日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 かつおのじぶ煮  
きゅうりとキャベツのごまあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

## かつおについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPA(イーピーイー) や脳の働きをよくするDHA(ディエイチイー) が多く含まれています。

生活習慣病を予防するのに役立っています。今日はかつおを油で揚げて甘辛く味つけています。しっかりかんで食べてください。

令和4年 10月 24日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】焼き鳥丼

牛乳 小松菜のごまドレッシングあえ

ふしめん汁

《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】

## 小松菜について知ろう

(食文化)

今日のめあては「小松菜について知ろう」です。

今日のあえものには、小松菜という野菜が入っています。小松菜は、かぶの一種である「茎立菜」をもとに品種改良がすすめられ、江戸時代中期には、現在の東京都江戸川区にある小松川周辺で盛んに栽培されていました。当時は、冬によく食べられるため、「冬菜」などと呼ばれていたようです。八代将軍の徳川吉宗が鷹狩で、この地を訪れた際に、神社の神主が、冬菜の入ったお雑煮を提供しもてなしました。そして、吉宗は冬菜をととも気に入り、小松川の周辺で栽培されていることから「小松菜」と名づけたそうです。小松菜は今から約300年前に名づけられ、現代にまで続いています。

今日の給食に入っている小松菜は、ビタミンAやカルシウムなどの栄養が豊富で、とてもおいしいです。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。