

令4年 9月 26日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 さつまいもごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ  
小松菜とたくあんのごま和え 豚汁



【ひとロメモ】

## さつまいもについて知ろう

(食文化)

秋が旬のさつまいもは、中央アメリカ原産で、15世紀にアメリカ大陸へ渡ったコロンブスが、スペインに持ち帰り、そこから世界中に広がりました。日本に入ってきたのは、18世紀前半で、青木昆陽という学者が全国に広めました。

さつまいもは、育てやすく保存することもできるので、飢饉や戦争中など食べ物がなかった時に、たくさんの人の命を救いました。さつまいもの主な成分はでんぷんで、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物せんいが多く含まれ、健康によい食品です。

今日のようにごはんといっしょに炊き込んだり、みそ汁にいれたり、これからの季節は、さつまいもがよく登場します。秋の味覚を味わってください。

令和4年 9月 26日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き  
小松菜のアーモンドあえ ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

## 食品ロスを減らすためにできることを知ろう

(食品を選択する)

食品ロスの半分近くは家庭から出ています。家庭の食品ロスは、

- ①食べ残し
- ②買ったのに食べずに捨てる
- ③調理の時の皮のむきすぎ

の大きく3つに分類されます。

食品ロスを減らすためにできることは、食べ残さないことです。ふだんの食事などで食べられる量を取り、残さず食べましょう。また、自分で料理をつくる時には食材は必要な分だけを買ひ、無駄なく使うことが大切です。買い物に行く前に家にある材料を確認して、買うものを決め余分を買わないようにメモを持っています。

自分でできることをして食品ロスを減らしていきましょう。

【献立名】 さつまいもごはん

牛乳 ししゃもの磯辺揚げ

小松菜とたくあんのごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、小松菜、  
葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 旬のさつまいもについて知ろう

(食文化)

今日のめあては、「旬のさつまいもについて知ろう」です。

秋が旬のさつまいもは、中央アメリカ原産で、15世紀にアメリカ大陸へ渡ったコロンブスが、スペインに持ち帰り、そこから世界中に広がりました。日本に入ってきたのは、18世紀前半で、青木昆陽という学者が全国に広めました。

さつまいもは、育てやすく保存することもできるので、飢饉や戦争中など食べ物がなかった時に、たくさんの人を救いました。さつまいもの主な成分は炭水化物で、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物せんいが多く含まれ、健康によい食品です。

今日のようにごはんといっしょに炊き込んだり、みそ汁にいれたり、これからの季節は、さつまいもがよく登場します。味わっていただきましょう。