

令和4年 7月 5日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 夏のちらしずし 牛乳 かぼちゃの天ぷら 白うりのおかか和え
すまし汁



【ひとロメモ】

白うりについて知ろう

(感謝の心)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じウリ科の仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内で栽培されている白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので朝と夕方に観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白うりのおかか和えにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和4年 7月 5日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 スタミナ野菜炒め
わかめスープ 冷凍みかん 【小中】ミニトマト



【ひとロメモ】

豚肉の栄養で夏バテ予防をしよう

(心身の健康)

みなさんは食欲がないからといって、麺類やごはんだけで食事をすましている人はいませんか？ 麺類やごはんの炭水化物は体の中でエネルギーにかわりますが、その時ビタミンB1という栄養素が足りないと、エネルギーが上手く使われず、体に疲れがたまる原因となります。

ビタミンB1を多く含むたべものに豚肉があります。また豚肉には、筋肉など体をつくるもとのタンパク質も多く含み、野菜の栄養が加わると丈夫な体づくりや、病気に負けない力になります。

そこで今日は、豚肉とたまねぎ、もやし、にんじん、にら、にんにくなどを使った「スタミナ野菜いため」にしました。

令和4年 7月 5日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】夏のちらしずし

牛乳 かぼちゃの天ぷら

白瓜のおかか和え すまし汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり、白瓜、チンゲン菜、
玉ねぎ、葉ねぎ



【ひとロメモ】

白うりと穴子について知ろう

(感謝の心)

今日のめあては、「白うりと穴子について知ろう」です。

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでいます。このカリウムは高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内の農家さんが作ってくださった白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけなければいけないことだそうです。

また、穴子は夏である6～8月が旬です。栄養面では、たんぱく質やビタミンAが豊富な食材になります。

今日は、白うりはおかかあえに、穴子はちらしずしにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。