

令4年 6月 10日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 チキンピラフ 牛乳 小えびのから揚げ ポテトサラダ
豆腐とチンゲン菜のスープ



【ひとロメモ】

じゃがいもの栄養について知ろう

(食文化)

私たちがお店でよく見るじゃがいもは、丸い形で表面がゴツゴツした「男爵」と、楕円形で表面がつるつとした「メイクイン」の2種類があります。男爵は、ほくほくとした食感で、こふきいもやポテトサラダに使います。メイクインは、粘り気があり煮てもくずれにくいため肉じゃがのような煮込み料理に向いています。

じゃがいもは、体を動かすエネルギーのもとになる黄色の仲間の食べ物です。さらに、かぜをひきにくくするビタミンCという栄養素がたくさん含まれ、寒い国々では「冬の野菜」として大切にされてきました。ふつう、野菜のビタミンCは煮ると水に溶けだしやすいのですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まり、いもの中にビタミンが残りやすいためしっかり栄養をとることができます。

今日はポテトサラダにしました。栄養たっぷりのじゃがいもを残さず食べましょう。

令和4年 6月 10日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ドライカレーライス 牛乳 ごぼうサラダ
ゴールドキウイフルーツ



【ひとロメモ】

歯と口の健康について考えよう

(心身の健康)

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べると口の中でだ液(つば)がたくさん出ます。だ液は体にとってよい次のような働きがあります。

- ①歯についた食べかすを落とします。
- ②消化を助けます。
- ③味を感じます。
- ④むし歯予防になります。

よくかんで食べて、だ液の働きで歯と口の健康を保ちましょう。

令和4年 6月 10日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】 チキンピラフ

牛乳 ポテトサラダ

小エビのから揚げ 豆腐とチンゲン菜のスープ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ、きゅうり、
チンゲン菜



【ひとロメモ】

じゃがいもの栄養について知ろう

(食文化)

今日のめあては、「じゃがいもの栄養について知ろう」です。

じゃがいもは1576年にオランダ人によってインドネシアのジャカルタから初めて日本に渡ってきました。そのため、ジャガたらいもと名付けられ、これが短くなって「じゃがいも」という名前になったと言われています。

じゃがいもの主な成分はでんぷんです。でんぷんは、私たちの体の中に入ると、熱や力のもとになるエネルギーにかわります。また、体の調子を整えてくれるビタミンCや、上がり過ぎた体温を冷ましてくれるカリウムもたくさん含まれています。

残さず食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。