

令和4年 6月 23日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 大豆チョコバター(小・中) 牛乳 白身魚のさくさく揚げ
ジャーマンポテト ジュリアンスープ



【ひと口メモ】

じゃがいもの調理について知ろう

(食品を選択する能力)

今日の給食は旬のじゃがいもを使ったジャーマンポテトです。では、じゃがいもについてクイズをします。じゃがいもには毒が含まれているのですが、どの部分に毒があるでしょうか？

① 花 ② 芽 ③ 葉

答えは、②の芽です。じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、その緑色にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためですが、その部分を人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいが起きたりします。

じゃがいもを調理する時には、芽の部分と皮の緑色の部分をよく取り除いて調理することを覚えておきましょう。

令和4年 6月 23日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き
アスパラサラダ ミネストローネ



【ひとロメモ】

イタリアの料理について知ろう

(食文化)

今日の給食に登場する「ミネストローネ」に注目してください。この中にパスタが入っていますね。イタリアでは小麦粉から作った製品をパスタと呼んでいるそうです。

イタリアにはパスタの種類が300種以上もあるといわれています。細長い綿状のスパゲティや鉛筆の形をしたマカロニペンネなどが有名ですね。今日は小さい貝殻の形をまねて作ったといわれる「コンキリエ」という種類を使っています。

今は、世界中の食べ物が日本で食べることができるようになりました。お店で売っているパスタにはどんな種類のものがあるか見つけてみるのもおもしろいですね。

令和4年 6月 23日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小中:大豆バターチョコ)

牛乳 白身魚のサクサクあげ

ジャーマンポテト ジュリアンスープ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、じゃがいも



【ひとロメモ】

じゃがいもの調理について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「じゃがいもの調理について知ろう」です。

今日の給食は、旬のじゃがいもを使った「ジャーマンポテト」です。では、ここでクイズです。じゃがいもの芽には毒があるというのは本当でしょうか。うそでしょうか。

(・・・5秒まつ・・・)

答えは、本当です。

じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもの皮は日に当たると緑色になりますが、その緑色になった皮にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためなのですが、その部分を人が食べるとなかが痛くなったり、めまいを起こしたりします。

じゃがいもを調理する時には、芽の部分と緑色の皮の部分をよくとりのぞいて調理することを覚えておきましょう。