

令和5年 2月 16日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 ブロッコリーのスパイシートマトパスタ  
ひじきのマリネ ココアビーンズ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## ブロッコリーの生産、出荷について知ろう

(食文化)

香川県はブロッコリーの生産が盛んに行われています。香川県のブロッコリーの多くは、県外に出荷され、品質、味がとても優れていると他の県から評価を受けています。

農家の方は朝3時頃からブロッコリーを収穫し、集荷場へ持って行き、箱詰めしていきます。この箱詰めの方法が独特で、ダンボールにビニール袋を入れて、水分を吸収するマットを敷き、ブロッコリーを入れていきます。その上から氷を入れて、冷凍庫で二日から三日冷やして出荷します。このような方法をとることでブロッコリーを完全に凍らせ、県外に出荷する時も鮮度を保ったまま、お店に出すことができます。

今日のパスタには、今が一番おいしいブロッコリーをたくさん使っています。生産や出荷に携わってくださった方々に感謝して残さずいただきましょう。

令和5年 2月 16日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン いちごジャム 牛乳  
白菜と肉団子のスープ煮 マカロニサラダ りんご



【ひとロメモ】

## 牛乳のカルシウムについて知ろう

(心身の健康)

寒い時期は「冷たい牛乳は飲みにくいな。」そんな気持ちになる人もいますね。牛乳に含まれるカルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。

しかし、もともと土の中にカルシウムが少ない日本は外国に比べて、その摂取量が不足しがちといわれています。カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていきます。大人になってしまうとその量を増やすことはなかなかできません。

牛乳以外にもカルシウムを多く含んでいる食べ物もありますが、牛乳のカルシウムは体に吸収されやすい形になっています。成長期の今、毎日給食につく牛乳を将来に備え骨に貯金するつもりで飲んでみましょう。

令和5年 2月 16日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳  
ブロッコリーのスパイシートマトペンネ  
ひじきのマリネ ココアビーンズ (小中：ヨーグルト)

《今日の丸亀産の食材》  
にんにく



【ひと口メモ】

## 旬のブロッコリーについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては「旬のブロッコリーについて知ろう」です。

香川県はブロッコリーの生産が盛んに行われています。香川県のブロッコリーの多くは、県外に出荷され、品質、味がとても優れていると他県より評価を受けています。

農家の方は朝3時頃から収穫し、そのブロッコリーは集荷場へ持ち込まれ、箱詰めされていきます。この箱詰めの方法が独特で、ダンボールにビニール袋を入れて、水分を吸収するマットを敷き、ブロッコリーを入れていきます。その上から氷を入れて、冷凍庫で二日から三日冷やして出荷します。このような方法をとることでブロッコリーを完全に凍らせ、県外に出荷する時も鮮度を保ったまま、お店に出すことができます。

今日の pasta には、今が一番おいしいブロッコリーを使っています。生産や出荷に携わってくださった方々に感謝して残さずいただきましょう。