

令和5年 2月 17日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 白菜うどん 牛乳 金時豆のかき揚げ 切干大根の三杯酢
Ⓜさつまいもチップス



【ひとロメモ】

旬の白菜を味わおう

(感謝の心)

白菜といえば、冬の代表的な野菜ですね。さて、クイズです。白菜、一株には何枚くらいの葉でできているのでしょうか？

- ①20～30枚
- ②50～60枚
- ③80～100枚

答えは、③の80～100枚です。たくさんの葉で覆われているのですね。これは冬の寒さに負けないように白菜自身を守るためです。外側の固い葉でしっかりと霜から身を守ります。寒さにたえた白菜の葉は甘味成分が増え、あまくておいしい白菜になります。

力強く冬を越している白菜の栄養をいただくことに感謝して「白菜うどん」をおいしくいただきます。

令和5年 2月 17日(金) 第二学校給食センター

(献立名) チキンカツカレーライス 牛乳 元気サラダ ヨーグルト



【ひと口メモ】

頭を働かせるための食事を知ろう

(心身の健康)

中学3年生のお兄さんやお姉さんは、受験に向けてラストスパートをかけているころです。試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。

また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると、消化吸収に時間がかかり眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

ただし、試験やテストの日だけ特別な食事をするのではなく、ひごろからごはんやパンなどの炭水化物をしっかりとり、朝ごはんを欠かさずとる習慣をつけるようにしましょう。

。

令和5年 2月 17日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】白菜うどん 牛乳
かぼちゃのかのこあげ
切り干し大根の三杯酢 (中: さつまいもチップス)

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ、白菜
小松菜、にんにく



【ひと口メモ】

飯山中学校のリクエスト献立と旬の白菜について知ろう

(感謝の心)

今日のめあては、「飯山中学校のリクエスト献立と旬の白菜について知ろう」です。

今日の給食は、飯山中学校の2年生が考えてくれました。テーマは「旬も取り入れて、残菜0」です。冬なので暖かいうどんや旬の白菜も取り入れ、かぼちゃのかのこあげなどさわやかな野菜を多めにして栄養バランスのよい献立になるようにという理由で考えてくれました。おいしくいただきます。

白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜です。原種は地中海沿岸が原産地とされていますが、白菜として発達したのは中国北部で、今から約1400年前の、7世紀頃に最初の白菜の形が誕生したと考えられています。最初は丸くならない不結球型で、16~18世紀頃に今のように葉が丸く結球するようになったといわれています。日本には、江戸時代末期にやってきたようで、本格的につくられるようになったのは今から約120年ほど前と、比較的新しい野菜なのだそうです。今では、私達日本人にとって、冬の食卓には欠かせない野菜ですね。今日の白菜は、丸亀市内の農家さんが寒い雪の日も畑に出て、大切に育ててくれました。感謝の気持ちで、味わって食べましょう。