平成３０年度　１０月分学校給食こんだて表

さぬき市大川学校給食共同調理場

日	ようび	こんだてめい 主食	牛乳	おかず	おもなざいりょうめい 赤 主に血やきん肉・骨をつくるもの 主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	緑 主に体のちょうしをととのえるもの 主にカロチン（3群）	主にビタミンC（4群）	黄 主に熱や力のもとになるもの 主に炭水化物（5群）	主に脂肪（6群）
1	月	麦　ご　は　ん	○	鶏肉のきのこソースかけ ちりめんあえ みそ汁 あさりの佃煮（中）	*鶏肉　あさり（中） *豆腐 *油揚げ *みそ	*牛乳 ちりめん わかめ	ほうれん草 葉ねぎ	エリンギ　もやし しめじ　しいたけ えのきたけ　たまねぎ キャベツ	米　大麦 砂糖 でんぷん 水あめ（中）	なたね油
2	火	麦　ご　は　ん	○	**焼き豆腐のみそそぼろ煮** アーモンドあえ キャンディチーズ（中）	*焼き豆腐 *豚ひき肉 *みそ	*牛乳 *チーズ（中）	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	しょうが　キャベツ にんにく　もやし たまねぎ **しいたけ**	米 大麦 砂糖 でんぷん	*ごま油 アーモンド
3	水	他人どんぶり	○	かたくちいわしのレモンソースかけ **もやしの甘酢あえ**	*豚肉 *卵	*牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　キャベツ しいたけ　**きゅうり** レモン もやし	米 大麦 砂糖 でんぷん	なたね油 *ごま油 *ごま
4	木	**栗　ご　は　ん（さぬき市産こしひかりのご　は　ん）**	○	焼きししゃも 大豆のいそ煮 **すまし汁**	*豚肉　＊大豆 *油揚げ *豆腐 かまぼこ	*牛乳 ししゃも ひじき わかめ	にんじん **葉ねぎ**	ごぼう しめじ たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖	くり *ごま油
5	金	小型コッペパン	○	シーフードペンネ ツナとわかめのサラダ りんご キャラメル型チーズ（中）	*ベーコン　＊ツナ あさり *えび *いか	*牛乳 *チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく　きゅうり たまねぎ　*りんご しめじ キャベツ	*パン *ペンネ 砂糖	なたね油 *ドレッシング
9	火	全粒粉パン	○	さつまいものシチュー にんじんサラダ きなこビーンズ ブルーベリージャム	*鶏肉　*きなこ *ベーコン ＊ツナ *大豆	*牛乳 *チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	*全粒粉パン さつまいも 砂糖 ジャム	なたね油
10	水	麦　ご　は　ん	○	さばの塩焼き ひたし **まごわやさしいみそ煮こみ** ひじきのり（中）	*さば　ちくわ かつお節　*みそ *豚肉 *大豆	*牛乳 こんぶ ひじき（中） のり（中）	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう **しいたけ**	米　大麦 砂糖　さといも こんにゃく 水あめ（中）	*ごま なたね油
11	木	かきまぜずし	○	さつまいものてんぷら おかかあえ **ふしそうめん汁**	*油揚げ　かまぼこ *えび かつお節 ＊みそ	*牛乳	にんじん ほうれん草 **葉ねぎ**	干ししいたけ　たまねぎ ごぼう　しいたけ キャベツ もやし	米　砂糖　でんぷん ＊そうめん さつまいも *小麦粉	なたね油 パーム油
12	金	米　粉　パ　ン	○	クラムチャウダー **グリーンサラダ** 小魚アーモンド みかん	*ベーコン あさり ほたてがい	*牛乳 *チーズ かえり	にんじん	たまねぎ　キャベツ しめじ　**きゅうり** コーン　みかん パイナップル	*米粉パン じゃがいも 砂糖	*バター ドレッシング アーモンド なたね油
15	月	麦　ご　は　ん	○	さんまの香り揚げ ポン酢あえ 豚汁 ミックスナッツ（中）	さんま　かつお節 *豚肉　そら豆（中） *油揚げ　ひよこ豆（中） *みそ	*牛乳 ちりめん	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう	米　大麦 でんぷん 砂糖 さつまいも	なたね油 アーモンド（中）
16	火	大豆ごはん	○	細天 野菜のこんぶあえ **だんご汁**	*鶏肉　*みそ *大豆 *油揚げ 細天	*牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜 **葉ねぎ**	*えだ豆 キャベツ しめじ だいこん	米 砂糖 だんご	なたね油 *ごま
17	水	麦　ご　は　ん	○	**高野豆腐の卵とじ** 香りあえ ヨーグルト	*高野豆腐 *鶏肉 *卵	*牛乳 ちりめん *ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ　すだち **しいたけ** キャベツ もやし	米 大麦 砂糖	*ごま油
18	木	麦　ご　は　ん	○	さばのホイル焼き 小松菜のごまあえ いなか汁	*さば *豆腐 *油揚げ *みそ	*牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう しいたけ	米　大麦 砂糖 さといも 米粉	*ごま
19	金	コッペパン	○	レバーと肉だんごのじぶ煮 **わかめサラダ** うずら卵のスープ りんご	＊鶏肉　＊ツナ *豚肉　*ロースハム *うずら卵 ＊鶏レバー	*牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが　しいたけ キャベツ　*りんご **きゅうり** たまねぎ	*パン 砂糖 でんぷん はるさめ	なたね油 *ドレッシング *ごま油
22	月	麦　ご　は　ん	○	八宝菜 バンサンスー 大学いも	*豚肉 *いか *うずら卵 *ロースハム	*牛乳	にんじん 小松菜	しょうが　きくらげ たまねぎ　もやし たけのこ キャベツ	米　大麦　砂糖 はるさめ でんぷん さつまいも	*ごま油 *ごま なたね油
23	火	コッペパン	○	ごまだれハンバーグ ひじきとチーズの鉄骨サラダ マカロニスープ	*鶏肉　*ロースハム *牛肉　*ベーコン *豚肉 ＊卵	*牛乳 ひじき *チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	*パン　砂糖 ＊パン粉 でんぷん *マカロニ	*ごま なたね油 ＊豚脂

香川県の地産地消のイメージキャラクター「讃太（さんた）くん」のついている日は、さぬき市及びさぬき市近郊の生産者のわかる地場産物を使用する予定です。これらを使用している献立名及び材料名は太字、中でもさぬき市産の材料名は下線をしています。

☆　献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。

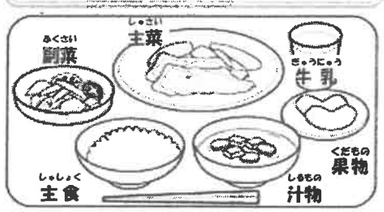
☆　*印は、厚生労働省の「アレルギー物質を含む食品に関する表示」に定めるアレルギー原因食品が含まれています。アレルギー原因食品の表示については、詳細献立表（アレルギー原因食品の表示）を各校園に配付していますので、お問い合せ下さい。

平成３０年８・９月分の給食費の口座振替日は、平成３０年１０月３１日（水）です。引き落とし口座の残高確認を、前日までにお願い致します。

いただきまーす！

10月

運動と食事について知ろう



スポーツの秋ですね。運動は、健康の維持・増進につながり、生活習慣病を予防します。運動をすると普段より多くのエネルギーや栄養素を必要とするので、運動量に応じた食事をとりましょう。基本は１日３食、主食、主菜、副菜、汁物のそろった食事です。また、激しい運動をしている人は、汗から鉄が失われ、食事からの鉄摂取量が不足するとめまい、息切れなど貧血になります。レバーやあさりなど鉄を多く含む食品や鉄の吸収をよくする果物を積極的に食べるようにしましょう。

【おすすめ給食レシピ】今月は、鉄が多く含まれるレバーを使った「レバーと肉だんごのじぶ煮」を紹介します。ぜひ家庭で作ってみて下さいね。

レバーと肉だんごのじぶ煮

材料（４人分）

鶏レバー	１６０ｇ
下味：しょうゆ	大さじ1/2
下味：しょうが汁	大さじ1
下味：酒	大さじ1
でんぷん	大さじ1
小麦粉	大さじ1
肉団子（タレなしのもの）	８０ｇ
揚げ油	適量

作り方

① レバーは血抜きして下味をつける。
② 小麦粉とでんぷんを混ぜ①にまぶして揚げる。
③ 肉団子を揚げる。
④ タレを沸かし、②③を入れタレをからめる。

タレ：砂糖　大さじ2、しょうが汁　小さじ2、しょうゆ　大さじ1／でんぷん　小さじ2/3、水　大さじ2

レバーの血抜きの方法を２つ紹介します。
①塩をかけてもみ、水洗いする。
②牛乳に１５分ほどつけ、水洗いする。
※両方すると、より臭いがとれます。

日	ようび	こんだてめい 主食	牛乳	おかず	赤 主に血やきん肉・骨をつくるもの	緑 主に体のちょうしをととのえるもの	黄 主に熱や力のもとになるもの
24	水	**さぬき市産こしひかりのご　は　ん**	○	さんまの塩焼き ごまドレッシングあえ **さつまいものみそ汁** すだち	さんま *油揚げ *みそ	*牛乳	ほうれん草 にんじん **葉ねぎ** もやし しめじ すだち 米 砂糖 さつまいも *ごま油 *ごま
25	木	麦　ご　は　ん	○	出し巻き卵 からしごまあえ 大根とがんもの煮物 あさりの佃煮（中）	*卵　あさり（中） ＊ツナ *豚肉 *がんも	*牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん キャベツ もやし だいこん 米　大麦　*小麦粉 砂糖　でんぷん こんにゃく 水あめ（中） *ごま
26	金	コッペパン	○	チリコーンカーン 海藻サラダ みかん キャンディチーズ（中）	*豚ひき肉 *大豆	*牛乳 *チーズ（中） わかめ　こんぶ 里わかめ　のり	にんじん トマト たまねぎ　みかん にんにく キャベツ きゅうり *パン じゃがいも 砂糖 なたね油 *ドレッシング
29	月	麦　ご　は　ん	○	肉じゃが 切干大根の酢のもの 納豆（中）	*豚肉 *卵 *納豆（中）	*牛乳 ちりめん	にんじん たまねぎ 切干大根 きゅうり 米　大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく なたね油
30	火	きのこごはん	○	さばのみそ煮 ゆかりあえ **むらくも汁** ミックスナッツ（中）	*さば　*卵 *みそ　かまぼこ *鶏肉　そら豆（中） *油揚げ　ひよこ豆（中）	*牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ まいたけ　もやし しめじ　しそ 干ししいたけ　たまねぎ キャベツ　**しいたけ** 米 砂糖 でんぷん なたね油 アーモンド（中）
31	水	ハヤシライス	○	**元気サラダ** **ミニトマト（小中）** 小魚アーモンド（中）	*豚肉 *牛肉 *ロースハム かつお節	*牛乳 こんぶ かえり（中）	にんじん トマト ミニトマト（小中） にんにく　きゅうり たまねぎ　コーン しめじ キャベツ 米　大麦 砂糖 じゃがいも *小麦粉 なたね油 *ハヤシルウ アーモンド（中）

1日（月）
主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

給食は、主食・主菜・副菜がそろっています。
主食は、ごはんやパン、麺で、エネルギーのもとになる炭水化物を多く含んでいます。主菜は肉や魚、卵、豆・豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を主に使った、メインとなるおかずです。副菜は、ビタミンやミネラルを補う野菜や海藻・きのこなどを使ったおかずです。
同じ食品ばかり食べていたのでは、疲れやすくなったり、体がだるくなって元気がなくなったりします。給食のように主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品をバランスよくとるようにしましょう。

2日（火）
豆腐について知ろう

日本人は、昔からよく豆腐を食べます。冷やっこや湯豆腐、マーボー豆腐など、みなさんもふだんからよく食べると思います。
豆腐は今から2000年くらい前、中国で作られたそうです。日本には奈良時代に伝わりました。その頃、お坊さんは、肉や魚、卵を食べませんでした。そのかわり、豆腐を食べてたんぱく質をとっていました。豆腐は大豆から作った豆乳に「にがり」を加え、たんぱく質をかためたものです。豆腐にはたんぱく質が豊富で、消化吸収にも優れています。
今日の給食には、水切りした豆腐の両面を軽く焼いて焼き目をつけた焼き豆腐のみそそぼろ煮が出ています。給食でもおなじみの献立ですね。残さずいただきましょう。

3日（水）
よくかんで食べよう

私たちは毎日、いろいろな食べ物をかんで食べています。最近は、やわらかい食べ物を食べることが多くなって、よくかまずに飲み込む人が増えています。やわらかいものばかり食べていると、あごが十分発達しません。あごが発達しないと、歯並びが悪くなり、虫歯や歯ぐきの病気にかかりやすくなります。
では、よくかむとどんなよいことがあるのでしょうか？よくかむと、だ液がたくさん出るので、食べ物が細かくなり、栄養を吸収しやすくなります。また、食べすぎを防いだり、脳に刺激を与えて血液の流れをよくし、脳の働きがよくなるなど、よいことがたくさんあります。今日の給食には、かたくちいわしのレモンソースかけを出しました。しっかりかんで食べてくださいね。

4日（木）
秋の味覚の栗を味わおう

今日の給食には、秋の味覚の「栗ごはん」が出ています。
みなさんは、「栗拾い」に行ったことがありますか。栗は、うにのようにとげがたくさんある「いが」の中に実が入っています。木になっている「いが」が割れて、はじけると、中の実が熟したしるしです。木から落ちた「いが」を、長靴を履いた足で上手にむき、金ばさみで中の栗をつまんでとります。
栗を食べるためには、鬼皮という堅い皮と、渋皮というううすい皮をむきます。この皮をむく作業は、手間と時間がかかります。
今日は、ほっくりおいしいくり栗ごはんです。秋の味覚を楽しみましょう。

5日（金）
ペンネについて知ろう

今日はいつものスパゲティと違った「ペンネ」を給食に使いました。ペンネとは、イタリア語で羽根やペンという意味で、形がペン先に似ていることからそう呼ばれるようになったそうです。イタリアのカンパニア州やシチリア州でよく食べられていたパスタで、最近では日本のスーパーマーケットなどでもよく売られるようになりました。
ペンネは、ソースが絡みやすく、調理もしやすいのが特徴で、今日の給食では、シーフードたっぷりのトマトソースと合わせてみました。味はどうですか？

8日（月）
体育の日

9日（火）
目を大切にしよう

明日、１０月１０日は「目の愛護デー」です。今日の給食は、「目の乾燥を防ぐ」にんじん、「目の疲れを回復する」鶏肉、ブルーベリー、「目の白いところ（白目）を守って、疲れを防ぐ」たまねぎ、きゅうり、さつまいもなど、目によい栄養素がたくさん入った食べ物を使っています。
これさえ食べておけば目によいという食べ物はなく、大切なのは十分な睡眠と体によい食べ物をバランスよく食べることです。私たちの目はテレビ、パソコンなどで、とても疲れています。よく見える目でいるために、目を大切にしましょう。

10日（水）
「まごわやさしい献立」について知ろう

今日は毎月１回の「まごわやさしい」献立の日です。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、日本で昔から食べられてきた伝統的な食材の頭文字からとったものです。不足しがちな栄養素を多く含み、健康な食生活に欠かせない食材を覚えやすく言いかえたものです。
「ま」は豆・豆製品で、大豆やみそ、「ご」はごま、「わ」はひじきやこんぶなどの海藻、「や」はにんじん、ごぼうなどの野菜類、「さ」は魚でさばやちくわ、「し」はしいたけ、「い」はいも類で、さといもやこんにゃくです。今日の給食に使われている食べ物を、確認できましたか？
「まごわやさしい」食べ物を、ぜひ家でも積極的に食べるようにしましょう。

11日（木）
お祭りの行事食について知ろう

10月は秋祭りのシーズンです。秋祭りは、米や野菜がたくさんとれたことを神様に報告し、感謝してお祝いをする行事です。お祭りの料理といえば、香川県では新米を使った「かきまぜすし」や「さつまいものあげもん」「うどん」「あまざけ」などでした。
香川県では、雨が少ないため、米があまりたくさんとれませんでした。そのため、米をたっぷり使ったすしは、お祭りの日の最高のごちそうでした。また、昔は油が貴重だったので、油で揚げる天ぷらも、なかなか食べることができませんでした。すしと天ぷらの組合せは、一年に何回も食べることができないごちそうだったのです。お祭りの料理を味わって食べましょう。

12日（金）
みかんを味わおう

秋はみかんなど、おいしい果物がたくさんとれる季節です。ふつう、みかんといえば、今日ついている「うんしゅうみかん」をさします。柔らかくて果汁が多く、甘酸っぱい味が特徴です。九州・四国地方で多く作られ、香川県でも高松市・坂出市・三豊市などで、生産されています。
みかんに多く含まれる栄養素は、ビタミンCです。ビタミンCは、体の抵抗力を高め、かぜの予防に役立つほか、皮膚を健康に保つなど、体の調子を整えてくれます。体の中のビタミンCは、ストレスなどで失われやすいので、みかんを毎日少しずつ食べるといいですね。
きれいに洗った清潔な手で、おいしくいただきましょう。みかんの皮も上手に片付けましょう。

15日（月）
上手に盛り付けよう

みなさんは「料理は目で食べる」という言葉を聞いたことがありますか。料理は盛り付け方によって、おいしそうに見えたり、あまりおいしくなさそうに見えたりします。
上手に盛り付けるために、当番の人は、どの食器に何を盛り付けるか、盛り付け表を見ましょう。そしてどんな器具を使って、一人分をどのくらい盛り付けたらよいか考えて、手早く盛り付けていきます。注意することは、具がかたよらないようにバランスよく盛り付けることです。また、食器の中央にふんわりと盛り付けることも大事です。できるだけおいしく見えるように盛り付けをして、みんなが目で見ておいしく食べられるようにしましょう。今日の盛り付けはどうですか。

16日（火）
感謝して食べよう

みなさんは、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言えていますか？
「いただきます」という言葉には、命をいただくという意味があります。私たちは、動物や植物の命をいただいて生きています。「いただきます」というあいさつには、自然の恵みに感謝する気持ちが込められています。
「ごちそうさま」には、食べ物を作ってくれる人や運んでくれる人、調理をしてくれる人達への感謝の気持ちが込められています。食べ物が私たちの口に入るまでには、多くの人の働きがあります。
食事をするときは、感謝して食べる気持ちを忘れないようにしたいですね。

17日（水）
大豆の加工品について知ろう

今日は大豆を加工して作られた「高野豆腐」が出ています。高野豆腐は「凍り豆腐」とも呼ばれていて、その名前の通り、豆腐を凍らせて作ります。昔は冬の夜の寒い時間に豆腐を凍らせて、昼の日差しと風で乾燥させるという作業を繰り返して作っていたそうです。
こうしてできた「凍り豆腐」は、豆腐の成分が凝縮されているため、より多くの栄養が含まれています。例えば、体の中を流れる血液の成分である鉄分や、病気を予防したり、体の中のいらないものを外に出す働きのある食物繊維などが、多く含まれています。
今日の給食では、にんじんやたまねぎ、しいたけなどといっしょに煮込んで、「高野豆腐の卵とじ」にしました。しっかり食べましょう。

18日（木）
鉄分の多い食べ物を食べよう

だんだん秋らしく涼しくなり、外で運動するのにも、ちょうどよい気候となってきましたね。しっかり運動をするためには、鉄分をとることが大切です。運動して汗をかくと、汗とともに鉄分が失われるからです。また、体を動かすためには、体のいろいろな筋肉へ酸素を運ぶヘモグロビンも必要になります。このヘモグロビンをつくるのも鉄分です。
今日の給食に出ているさばのような青魚には、鉄分がたくさん含まれています。しっかり食べましょう。

19日（金）
りんごを味わおう

りんごは雨の少ない寒い地方でとれる果物で、日本では青森県や長野県でたくさん栽培されています。旬は10月から12月ごろですが、3月ごろまで楽しむことができます。
健康によい果物として有名なりんごは、クエン酸やリンゴ酸が含まれ、胃や腸の働きをよくしたり、殺菌効果があります。また、体の塩分を外へ出す働きのあるカリウムが多く含まれ、血圧が上がるのを防ぎます。さらに、食物繊維を含み、おなかの調子をよくしてくれます。
旬のりんごを、よく味わって食べましょう。

22日（月）
さつまいもについて知ろう

今日は、秋が旬のさつまいもを使った「大学いも」が出ています。さつまいもは江戸時代の初め頃、今の鹿児島県に伝わってきたそうです。さつまいもという名前は、その当時、鹿児島県が「さつま」と呼ばれていたことからつけられたといわれています。江戸時代の大飢饉の時、米や野菜が不作で人々は大変困っていましたが、青木昆陽という蘭学者がさつまいもの作り方を学び、人々に作り方を広めたおかげで、さつまいもを食べてたくさんの人々が生きのびることができたという話があります。
さつまいもは、エネルギーのもとになる食べ物です。また、食物繊維もたっぷり含まれていますから、おなかの調子も整えてくれます。よく味わって食べましょう。

23日（火）
パンを上手に食べよう

みなさんは、パンがどのように作られているか知っていますか。パン屋さんは、夜中から一次発酵や二次発酵させて、パンの生地を作ります。それを、当日の朝４時ごろから焼いてくれています。
パンは、一口で食べられるくらいの大きさにちぎって食べるのが正しい食べ方です。大きいままのパンにかぶりついたり、中をくりぬいたりして食べている人はいませんか。上手にちぎって食べるようにしましょう。パンばかり、おかずばかり食べるのではなく、主食のパンを中心に、交互に食べるように気を付けましょう。

24日（水）
旬のさんまを味わおう

今日は「さんま」についてお話します。
さんまは、秋に脂がのり、おいしい時期をむかえる魚です。血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりする栄養素がたくさん含まれています。北太平洋、日本海に広く分布し、大群で回遊します。さんま漁は、さんまが光に集まる習性を利用し夜間に灯りを照らして、７月ごろから１２月ごろまで行われます。海の恵みや漁師さんたちに感謝して、残さず食べましょう。
さんまには小骨があるので、箸を上手に使って取り除き、よくかんで気をつけて食べましょう。

25日（木）
よい姿勢で食べよう

みなさんは、食べる時の姿勢に注意していますか。今の姿勢はどうなっているか、チェックしてみましょう。
口を食器の方へ近づけて、背中を丸くして食べていませんか？ひじをついたり、足を組んだりしていませんか？体をねじって、後ろの席の友達と話をしながら、食べていませんか？
よい姿勢で食事をすることで、食べたものが食道を通って、胃や腸へスムーズに流れます。そして、少しずつ消化されます。正しい姿勢で、おいしく食事ができるように、食事の時の自分の姿勢を見直してみましょう。

26日（金）
食物繊維の多い食べ物を食べよう

給食では、成長期のみなさんが元気に大きくなり、将来、生活習慣病にならないようにと、食品の種類や量、調理方法を考えて献立を立てています。
とくに、生活習慣病の予防に効果のある食物繊維は不足しがちで、給食ではしっかりとれるように工夫しています。今日の給食では「チリコンカーン」に入っている大豆、「海藻サラダ」に入っているわかめなどの海藻や野菜に、食物繊維が多く含まれています。
食物繊維は、わたしたちの腸の中の掃除をしてくれたり、血液をきれいにしてくれたりして、生活習慣病を予防する効果があります。しっかり食べてくださいね。

29日（月）
切干大根について知ろう

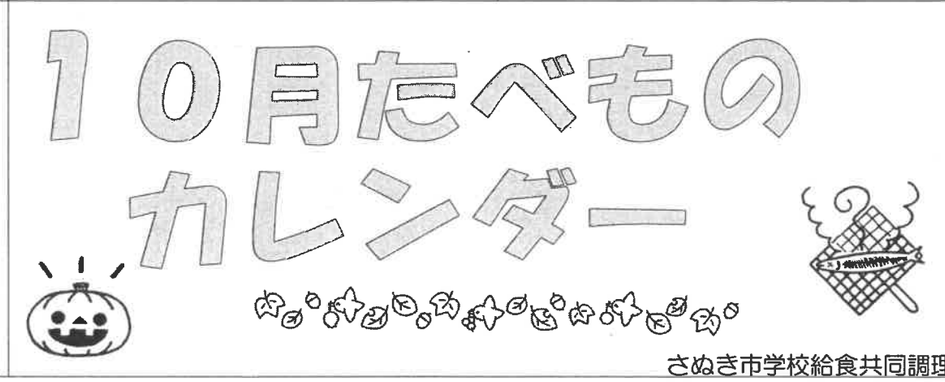
切干大根は、秋から冬にかけてとれた大根を、長い期間保存するための工夫として生まれた食べ物です。細く切った大根を広げて、太陽に当てて乾燥させて作ります。1年でもっとも寒い1月から2月ごろに作ると、冷たく乾いた風が、切干大根を甘くおいしくしてくれます。これを水でもどしてから料理に使うことで、生の時にはなかった味や香りがでてきます。
切干大根には、おなかの調子をよくする食物繊維がたくさん含まれています。今日はさっぱりとした酢の物にしてみました。切干大根のおいしさを味わってみましょう。

30日（火）
きのこを味わおう

きのこには、骨を丈夫にするビタミンD、おなかの中をそうじする食物繊維が多く含まれています。
きのこの仲間には、「しいたけ」、「しいたけ」を乾燥させた「干ししいたけ」、味がよい「しめじ」、白くて細長い「えのきだけ」、ぬるぬるした「なめこ」、こりこりした歯ごたえのある「エリンギ」、扇形のカサが複数重なっている「まいたけ」などがあります。今日の給食のきのこごはんでは、「まいたけ」、「しめじ」、「干ししいたけ」3種類のきのこを使っています。探しながら食べましょう。

31日（水）
元気サラダを食べよう

今日は小学校１年生の国語の「サラダで元気」の中に出てくる「元気サラダ」が給食に登場しています。
元気サラダには、いろいろな野菜が入っています。たくさんの野菜を食べると、いろいろな栄養素が体の中にうまく吸収されます。さらにかつお節を加え、ドレッシングには砂糖を入れているので、優しい味のサラダになっていますね。
調理員さんがみなさんのために作った元気サラダを残さず食べて、元気な体を作りましょう。



さぬき市学校給食共同調理場