

令和5年 6月 30日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ターメリックライス 牛乳 ドライカレー
元気サラダ ゴールドキウイフルーツ



【ひとロメモ】

キウイフルーツについて知ろう

(食文化)

今日は、栗熊小学校のリクエスト献立です。みんなが好きで栄養バランスも良いという理由でこの献立を考えてくれました。

今日のめあては、「キウイフルーツについて知ろう」です。

キウイフルーツは、ニュージーランドにいる「キーウィ」という鳥にちなんで、キウイフルーツと呼ばれるようになりました。おなかのそうじをする食物せんいや疲労回復に効果があるクエン酸を多く含んでいます。

キウイは木になっている状態では食べごろにならない果物です。収穫後に追熟といってエチレンガスをかけることで甘くておいしいキウイになります。キウイが酸っぱい時には、「りんごと一緒においておくと甘くなる。」といいますが、これはりんごがキウイを柔らかくするエチレン成分を出しているからなのです。

今日はゴールドキウイフルーツという、黄色をした酸味が少なく食べやすい品種です。よく味わって食べましょう。

令和5年 6月 30日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 とりつくね 和風サラダ けんちん汁



【ひとロメモ】

運動の練習・試合の後の食事に気をつけよう

(健康によい食事のとり方)

みなさんの中にはスポーツが好きで習っている人や運動部に所属している人も多いのではないのでしょうか。練習や試合の後には体に疲れがたまります。疲れには、トレーニングによるもの、運動に必要なエネルギー源が足りなくなっておこるもの、緊張など体へのストレスなどいろいろです。

こうした疲れを早く回復させて次の日に備えるためにも、ごはんやパンなどの糖質(炭水化物)を中心とした食事が大切です。また、疲れを回復させるためには、ビタミンCも欠かせません。野菜やくだものなどからビタミンCをとりましょう。スポーツ選手は毎食野菜、くだものをそえるようにしています。

運動の後の食事や合間で食べる間食の内容を考え、体の土台を作ることが技術の向上へとつながります。

令和5年 6月 30日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】ドライカレーライス

牛乳

元気サラダ ゴールドキウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、玉ねぎ、
にんにく、きゅうり



【ひとロメモ】

ゴールドキウイフルーツについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては「ゴールドキウイフルーツについて知ろう」です。

キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である、つばさのない鳥の「キーウィ」に見た目が似ていることからこのような名前がつけられました。

キウイフルーツの国内流通量は、5月から9月の暑い時期は、輸入されたものがほとんどですが、10月から寒い時期にかけては国産のキウイの割合も増えます。

そのなかでも香川県では、全国に先駆け、今から約40年前からキウイフルーツの試験研究を始め、新しい品種を開発し、生産に力を入れています。その種類には「さぬきゴールド」「さぬきエンジェルスイート」「さぬきキウイっこ」があります。

そんな今日のキウイフルーツは、6月なのでニュージーランド産のゴールドキウイです。甘味が強く、ビタミンがたっぷりのキウイを美味しくいただきます。