

令和6年 3月 14日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム(小・中) 牛乳 魚のサクサク揚げ  
百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ ネーブルオレンジ



【ひとロメモ】

## 旬の果物、ネーブルオレンジについて知ろう

(心身の健康)

主なオレンジの種類は3つあり、バレンシアオレンジ、ネーブルオレンジ、ブラッドオレンジがあります。今日の給食に出ているオレンジはネーブルオレンジです。

ネーブルオレンジのネーブルとは、おへそを意味する言葉で、その名の通り、オレンジの底の部分にくぼみがあり、その形がおへそに似た形をしています。

また、ビタミンや食物繊維が多いので、体の調子を整えてくれます。ネーブルオレンジの収穫時期は1月から4月で、ちょうど今がおいしい時期になります。おいしい時期の栄養たっぷりのネーブルオレンジを味わいましょう。

令和6年 3月 14日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のから揚げ  
百花ときのこのフリンジ シュリアンスープ



【ひとロメモ】

## 百花について知ろう

(食文化)

「百花」は香川県で作られる独特の野菜で、「たかな」の一種です。香川県の東の方では、一万円の「万」に「葉っぱ」と書いて「万葉」、西の方では、百円の「百」に「花」と書いて、「百花」と呼ばれています。「万葉」も「百花」も摘んでも摘んでも、次々に葉っぱができることからこの名前がついたそうです。

冬のきびしい寒さにも負けずに葉をつける「百花」は、野菜が育ちにくい冬の貴重な栄養源として大切に食べられてきました。百花の旬はそろそろ終わりになります。今日は、パスタの「フリンジ」と合わせて百花を使っています。おいしくいただきましょう。

令和6年 3月 14日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳 (小中: 黒豆きなこクリーム)  
魚のサクサクあげ 百花ときのこのフリンジ  
卵とレタスのスープ ネーブルオレンジ

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、百花、  
パセリ、レタス



【ひとロメモ】

## ネーブルオレンジについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「ネーブルオレンジについて知ろう」です。

今日のデザート、ネーブルオレンジは、香川県でも作られており、1月から3月に旬を迎え、果汁が豊富で食べやすい果物です。

オレンジには、ネーブルオレンジの他に、さわやかな酸味があり果汁の多いバレンシアオレンジ、みかんのように皮を手でむくことができるミネオラオレンジ、濃い赤色をしているブラッドオレンジ、日本で開発された清見オレンジなど、たくさんの種類があります。スーパーに行ったときにどの種類のオレンジがあるか探してみるのもおもしろいですね。

また、ネーブルオレンジは、香りと甘味が強く、ビタミンCや食物せんいなどが多く含まれています。季節の変わり目であるこの時期にたくさん食べて風邪をひかないようにしたいですね。