

令和5年 2月 28日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮  
かみかみサラダ いちご



【ひとロメモ】

## いちごについて知ろう

(食文化)

いちごは、香川県で家庭用として明治時代中頃、販売用として大正14年から栽培されています。

そして近年では、清潔で新鮮なおいしいいちごを生産するため、「らくちん栽培」というオリジナルの栽培方法を開発しました。これは腰の高さくらいにいちごの苗を植えることができる方法で、生産者の体への負担も軽減されました。

観音寺市、三木町、綾川町、高松市、三豊市などで栽培されていて、多く栽培されている品種は2005年に香川県で育成された、果汁が多くて甘い「さぬき姫」と甘酸っぱくておいしい「女峰」です。

また、今日のかみかみデーです。しっかりかんで食べましょう。さらに、いちごの中に含まれるキシリトールは虫歯予防にも効果があります。デザートの一ちごで虫歯予防ができるようにしっかり食べましょう。

令和5年 2月 28日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 ビーフシチュー  
かみかみサラダ いちご



【ひと口メモ】

## じょうぶな歯をつくろう

(心身の健康)

今日はカミカミデーです。よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきますね。このだ液には「歯」についた食べかすを落として、口の中をきれいにし、「歯」を丈夫にしてくれる働きがあります。だ液をたくさん出して歯を丈夫にするには、一口15～30回ぐらい、よくかんで食べましょう。30回が難しい時は、いつもより5回多くかむように気を付けてみましょう。

また、よくかむためには、歯ごたえのある食べ物を食べて、「かむ力」をつけることも大切です。今日の給食の「カミカミサラダ」には、かみごたえのある食材の「ごぼう」と「さきいか」を使っています。しっかりかんで、だ液の効果をひきだしましょう。

令和5年 2月 28日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮  
かみかみサラダ いちご

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜



【ひと口メモ】

## 旬のいちごを味わおう

(感謝の心)

今日のめあては、「旬のいちごを味わおう」です。

今日の給食では、「ごぼう」や「さきいか」を使ったかみかみサラダを取り入れています。しっかりよくかんで食べましょう。

今日のデザートは、香川県でとれたいちごです。さて、今日のいちごは何という種類のいちごでしょうか。

- ①あまおう
- ②紅ほっぺ
- ③さぬきひめ

正解は、③さぬきひめ です。

「さぬきひめ」という品種は、香川県オリジナルのいちごで、粒が大きく、甘いのが特徴です。香川県内では、三木町や、綾川町、観音寺市などで多く栽培されていますが、丸亀市でもたくさん栽培しています。ハウス栽培が主流で、いちご農家の方は、甘く大きくなるように大切に育てて下さっています。よく味わって、感謝していただきましょう。