

令和5年 5月 16日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 そら豆とチンゲン菜のクリーム煮  
キャロットサラダ 甘夏



【ひとロメモ】

## 旬の甘夏を味わおう

(食文化)

「甘夏」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防したりする働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。

食べ方は、厚い皮をむいて、中身を一房ずつに分けます。中の白い袋も爪で切り目を入れて上手にむいて食べましょう。

令和5年 5月 16日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮  
じゃこの鉄骨サラダ 小夏



【ひとメモ】

## 手洗いの大切さを知ろう

(社会性)

いろいろなものに触れた後の手は菌やウイルスなど、さまざまなものが付いていることがあります。

手洗いをせずに食べ物を扱うと、手や食品を通して菌などが体に入り、食中毒などの原因になることがあります。予防のためには、食事や調理の前はもちろん、外から帰った時、トイレの後などに、石鹸を使い、ていねいに手を洗いましょう。

令和5年 5月 16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  
キャロットサラダ 甘夏

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、パセリ、  
玉ねぎ



【ひと口メモ】

## 甘夏みかんを味わおう

(心身の健康)

今日のめあては、「甘夏みかんを味わおう」です。

「甘夏みかん」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の1つ1つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏みかん」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防する働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。