

令和5年 10月 13日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ みかん



【ひとロメモ】

旬の食材、みかんについて知ろう

(心身の健康)

みかんにはビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防するというのは、よく知られていることですね。「みかんが色づくとき医者が青くなる」ということわざもあるほどです。

実は、みかんのパワーはそれだけではありません。生活習慣病の予防や、疲れをとる効果があります。

また、オレンジ色の実だけではなく、実が入っている薄い袋や、キレイにとってしまいたくなる白い筋にも健康によい効果があるので、ぜひそのまま食べてください。

この時期のみかんは、早生みかんといって、少し早く収穫できるみかんです。まだ少し酸っぱい味がしますが、この時期ならではの味わいです。簡単で手軽に食べられるみかんをしっかり食べて、健康に過ごしましょう。

令和5年 10月 13日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 秋なすのカレーライス 牛乳
カミカミサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

旬の秋なすを味わおう

(食文化)

今から給食クイズをします。問題です。新年に見る夢は初夢と呼ばれており、富士山や鷹を夢で見ると縁起がよいといわれています。次の3つの野菜で夢を見ると縁起がよいとされる食べ物は次のうち、どれでしょう。

①きゅうり ②なす ③かぼちゃ

答えは、②のなすです。一富士、二鷹、三なすびという言葉があり、なすは事を成す、成功するという意味があります。

今日の給食は、なすが入ったカレーライスです。なすは、夏から秋にとれ、今頃とれるものは秋なすといいます。

味わってたべましょう。

令和5年 10月 13日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
麻婆豆腐 中華サラダ
みかん

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり、葉ねぎ



【ひと口メモ】

みかんを味わおう

(食事と文化)

今日のめあては「みかんを味わおう」です。

10月からみかんが給食に登場しました。みかんは、手で簡単に皮がむけて食べやすい果物です。みかんは、冬の果物のイメージですが、10月ごろから収穫されています。それぞれの品種によって、収穫できる時期が違っており、時期によって次のような呼び方をします。10月から「極早生」「早生」、11月ごろから「中生」、12月ごろから「晩生」と呼ばれるものが収穫できます。太陽の光や気温によって、晩生になるほど甘くなっています。

みかんは果物の中でもビタミンCが多いことが特徴です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあり、私たちには必要な栄養素です。

これから旬のみかんを味わっていただきましょう。