

令和6年 4月11日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 オリーブ豚のミートスパゲッティ
ブロッコリーサラダ はっさく



【ひとロメモ】

旬の食材、ブロッコリーとはっさくについて知ろう

(食文化)

今日のサラダには、今が旬でおいしいブロッコリーが入っていますね。香川県ではブロッコリーの生産が盛んに行われています。香川県のブロッコリーの多くは、県外に出荷され、品質、味がとても優れていると他の県からも高い評価を受けています。カロテンが豊富に含まれるので、細菌やウイルスが体に入ってくるのを防ぎ、風邪予防に役立ちます。私たちが食べているのは、つぼみの部分ですが、茎の部分もうすくスライスしてゆでたりスープに入れたりして、おいしく食べるすることができます。

また、今日のデザートのはっさくは丸亀市でとれた今が旬の果物です。丸亀市綾歌町大原地区では、「丸龍はっさく」というブランド名のはっさくが栽培されています。丸龍はっさくは、12月から1月にかけての早い段階で収穫され、冷蔵庫の中で2か月ほど保管しておき、3月から5月にかけて出荷されます。このように貯蔵期間をとることで、酸味が柔らかくなり、甘味が出ておいしいはっさくになるそうです。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6年 4月 11日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮
ビーフンスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

背筋を伸ばして良い姿勢で食べよう

(社会性)

今日は、食事の姿勢について考えてみましょう。食事の時、机にひじをついたり、お椀を持たずに食べて猫背になっていたり、足を組んだり投げ出して座っていませんか？このような姿勢で食べると食べ物の消化が悪くなり、見た目にも美しくありません。

食事をする時には、いすに深く腰をかけ、背筋をのばして背もたれに寄りかからないようにし、机と体の間は、こぶし1つ分あけましょう。また、ひざを90度に曲げて足の裏をしっかりと床につけるようにします。

食器を持って、背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。

令和6年 4月 11日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳
オリーブ豚のミートスパゲティ
ブロッコリーサラダ はっさく

《今日の丸亀産の食材》
パセリ、キャベツ、はっさく



【ひとロメモ】

旬のはっさくについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「旬のはっさくについて知ろう」です。

今日の給食についているはっさくは、丸亀市内で栽培されているものです。丸亀市綾歌町大原地区の「丸龍ハッサク」は大玉できめ細かく、味わいがよいため人気です。最もおいしく食べられる完熟のものが、3月から4月中旬ぐらいまでと言われており、今が一番おいしい時期です。

はっさくは日本が原産のみかんで、江戸時代末期に広島県尾道市因島田熊町の浄土寺で原木が発見されたそうです。皮が厚く、中の袋もしっかりとしているので、剥かないと食べられません。果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味を持っています。少し苦味もあり、特徴的な味わいがあります。はっさくにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防に効果があります。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにする働きがあります。完熟のおいしいはっさくなので、ぜひ、上手にむいて食べましょう。