

令和4年 11月 8日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 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 みかん



【ひとロメモ】

みかんについて知ろう

(心身の健康)

今日の給食にはみかんが登場していますね。みかんの皮は簡単にむくことができるので、手軽に食べられる果物の一つです。

みかんの栄養と言えば、ビタミンCが有名で、かぜ予防をするというのはよく知られていると思います。

しかし実はその他にも注目するポイントがあります。それはみかんの房についている、白い筋です。思わずとってしまいたくなりますが、筋には大切な栄養があります。食物繊維が多く、お腹の調子を整える働き、血管を丈夫にする働き、生活習慣病を予防する働きなどがあります。

手軽においしく、栄養たっぷりのみかんはおやつにも最適です。ぜひ、筋も一緒に食べて、みかんのパワーをたくさんもらいましょう。

令和4年 11月 8日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮
いりことアーモンドのオリーブオイル 柿入りフルーツポンチ



【ひとメモ】

旬の果物 かきについて知ろう

(感謝の心)

今日のフルーツポンチには、季節のくだもの「かき」が入っています。香川県では明治40年代ごろから本格的な生産が始まりました。

現在では高松市や綾川町などの、なだらかな小さい山が続く地形の場所で多く栽培されています。

甘くて大きい形をした「さぬき富有柿」は人気があります。

今が旬のおいしい柿を味わって食べましょう。

令和4年 11月 8日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン

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 みかん

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜
パセリ



【ひと口メモ】

間食におすすめな果物、みかんを食べよう

(食文化)

今日のめあては「間食におすすめな果物、みかんを食べよう」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月頃に「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きます。

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。また、間食、つまりおやつとしても手軽にエネルギー源となるのでおすすめです。

これから旬のみかんを味わっていただきましょう。