

令和4年 9月 27日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 チリコンカーン ひじきとツナのマリネ
りんご



【ひと口メモ】

旬の果物 りんごについて知ろう

(食文化)

日本でりんごが栽培されるようになったのは、明治時代アメリカから75品種のりんごの苗木を取り寄せたことに始まります。日本はその後、りんごの生産に力をいれ、数多くの品種ができました。

現在、日本で最も生産量の多いりんごは「ふじ」で、アメリカやニュージーランドでも人気があり、栽培が始められているそうです。

日本では、青森県、長野県で多く作られています。スーパーに行けば年中置かれているりんごですが、旬の秋から冬の時期が一番おいしくなります。また、イギリスのことわざで「1日1個のりんごで医者いらず」といわれるほど栄養が豊富です。

味わって食べましょう。

令和4年 9月 27日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 パンプキンシチュー
フレンチサラダ りんご



【ひとロメモ】

朝ごはんの大切さについて知ろう

(心身の健康)

朝ごはんをどうして食べないといけないのでしょうか。それは、朝起きてすぐの脳や体はエネルギー不足の状態なので、朝ごはんをしっかりと食べることが、午前中を元気に過ごすために大切です。

朝、食欲のない人は、前日の夕食を寝る2時間前までにすませるのが体にいいです。なぜならば、食べる時間が遅いと消化に時間がかかり、朝、食欲がわかないことがあります。体が休息している状態から活動する状態になるのに、起きてから最低30分はかかるので、朝ごはんの30分前までに起きるといいです。

令和4年 9月 27日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 チリコンカン

ひじきとツナのマリネ りんご

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ、きゅうり



【ひとロメモ】

旬の果物 りんごについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては「旬の果物 りんごについて知ろう」です。

日本でりんごが栽培されるようになったのは、明治4年にアメリカから75品種のりんごの苗木を取り寄せたことに始まります。日本はその後、りんごの生産に力を入れ、数多くの品種ができました。

現在、日本で最も生産量の多いりんごの品種は「ふじ」で、近年アメリカやニュージーランドでも人気が高く、栽培が始められているそうです。

りんごは、涼しい気候を好むので、東北・北海道で栽培が盛んです。特に、青森県、長野県が有名な産地です。最近では、低温貯蔵されるので、ほとんど年中食べられるようになりました。

今日のりんごは、青森県のもので、育ててくれた人に感謝していただきましょう。