

令和4年 7月 12日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 チリコンカーン マカロニサラダ すいか



【ひと口メモ】

すいかの栄養について知ろう

(心身の健康)

ここでクイズです。すいかは英語で何というのでしょうか。

- ①red melon (レッド メロン)
- ②water melon (ウォーター メロン)
- ③sweet melon (スウィート メロン)

(5秒まつ・・・)

答えは②のウォーターメロンで、日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。

名前の通り、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分補給や栄養補給として大切な食べ物とされてきました。

旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。

令和4年 7月 12日(火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム 牛乳
鶏肉とズッキーニのスープ煮 スパイシービーンズ
飯山のもも入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

旬のももを味わおう

(感謝の心)

今日のフルーツポンチには、夏が旬の桃が入っています。

この桃は、丸亀市飯山町と綾歌町でとれたものです。

香川県は、日照時間の多さと降る雨の量が少ないことで、古くから良質なももの産地です。ももの出回り時期は、6月の末から8月の半ばまでと、ごく短い期間しかあじわえない夏の代表的なくだものです。

桃の栽培で大変なことは、桃は傷みやすいので、やさしく扱うことや鮮度がおちないうちに収穫したらすぐに出荷場に持っていかなければいけないことだそうです。

地元の生産者に感謝にして、瀬戸内の太陽をいっぱいあびた桃をおいしくいただきますよう。

令和4年 7月 12日(火)

飯山学校給食センター

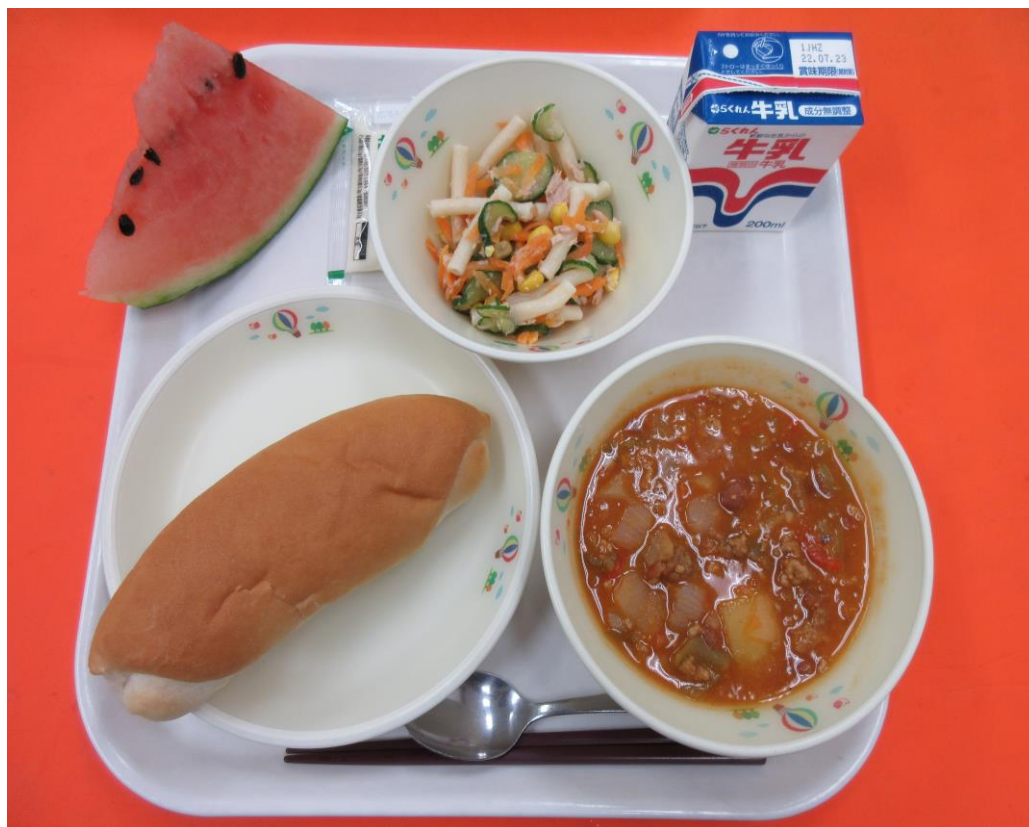
【献立名】米粉パン

牛乳 チリコンカーン

マカロニサラダ すいか

《今日の丸亀産の食材》

にんにく、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり



【ひとロメモ】

すいかの栄養

(食品を選択する能力)

今日のめあては「すいかの栄養」について知ろうです。

クイズです。スイカは英語で何というのでしょうか。

- ① red melon (レッド メロン)
- ② water melon (ウォーター メロン)
- ③ sweet melon (スイート メロン)

(5秒待つ・・・)

答えは②のウォーターメロンです。日本語で water(ウォーター)は「水」、melon (メロン)は「メロン」です。

名前のお通り、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分補給や栄養補給に役立つ大切な食べ物とされてきました。

今日は、旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。