

令和4年 6月 24日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ターメリックライス 牛乳 ドライカレー 元気サラダ
ゴールドキウイフルーツ



【ひとロメモ】

キウイフルーツについて知ろう

(心身の健康)

今日は、栗熊小学校のリクエスト給食です。

キウイフルーツは、ニュージーランドにいる「キーウィ」という鳥にちなんで、キウイフルーツと呼ばれるようになりました。おなかのそうじをする食物せんいや疲労回復に効果があるクエン酸を多く含んでいます。

キウイは木になっている状態では食べごろにならない果物です。収穫後に追熟といってエチレンガスをかけることで甘くておいしいキウイになります。キウイが酸っぱい時には、「りんごと一緒においておくと甘くなる。」といいますが、これはりんごがキウイを柔らかくするエチレン成分を出しているからなのです。

今日はゴールドキウイフルーツという、黄色をした酸味が少なく食べやすい品種です。よく味わって食べましょう。

令和4年 6月 24日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 あじフライ
和風サラダ ひじきと厚揚げの煮物



【ひとロメモ】

アジについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

あじは、味がよいことから「アジ」という名前がついたと言われるほどおいしい魚で、世界中で食べられています。日本近海には、沖を大きな群れで回遊するクロアジや沿岸に住むキアジなどがいて、夏に一番おいしくなります。

アジは、体のよこに「ゼイゴ」と呼ばれる特徴的なうろこがついています。

今日の給食では、「アジフライ」にしています。季節の魚を食べましょう。

令和4年 6月 24日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】ターメリックライス
牛乳 ドライカレー
元気サラダ ゴールドキウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、きゅうり、玉ねぎ



【ひとロメモ】

キウイフルーツについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては「キウイフルーツについて知ろう」です。

キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である、つばさのない鳥の「キーウィ」に見た目が似ていることからこのような名前がつけられました。

キウイフルーツの国内流通量は、5月から9月の暑い時期は、輸入されたものがほとんどですが、10月から寒い時期にかけては国産のキウイの割合も増えます。

そのなかでも香川県では、全国に先駆け、今から約40年前からキウイフルーツの試験研究を始め、新しい品種を開発し、生産に力を入れています。その種類には「さぬきゴールド」「さぬきエンジェルスイート」「さぬきキウイっこ」があります。

キウイフルーツには、ビタミンCがレモンやいちごよりも多く含まれているので、かぜの予防に役立ちます。キウイフルーツを食べてビタミンCをしっかりとりましょう。