

令和5年 1月 19日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 黒豆きなこクリーム(小・中のみ)
(城辰小、城東小、あやうたこども園は揚げパン)
牛乳 ポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ ぽんかん



【ひとロメモ】

ぽんかんについて知ろう

(心身の健康)

今日の給食のみかんは、ぽんかんという種類です。ぽんかんはインド北部が原産地で、日本へは明治時代に伝わり、育てられるようになりました。年間収穫量はお隣の愛媛県が全国1位の産地になっています。

うんしゅうみかんより一回り大きいみかんですが、皮を手でむくことができ、うす皮も食べることができるので、手軽に食べることができます。

ぽんかんの旬は12月ごろから始まり、2月頃にピークを迎えます。今がちょうどおいしい時期ですね。

甘くておいしいぽんかんを味わっていただきましょう。

令和5年 1月 19日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 【幼・小】 コッペパン 大豆ココアバター 【西中】 きなこ揚げパン
牛乳 白菜と肉団子のスープ 和風サラダ ぼんかん



【ひとメモ】

よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきますね。このだ液には「歯」についた食べかすを落として、口の中をきれいにし、「歯」を丈夫にしてくれる働きがあります。だ液をたくさん出して歯を丈夫にするには、一口15～30回ぐらい、よくかんで食べましょう。30回が難しい時は、いつもより5回多くかむように気を付けてみましょう。

【献立名】 コッペパン (小中: 黒豆きなこクリーム)

牛乳 白菜と肉団子のスープ

ポテトサラダ ぼんかん

《今日の丸亀産の食材》

白菜、チンゲン菜、

じゃがいも



【ひと口メモ】

(食文化)

旬の果物、ぼんかんについて知ろう

今日のめあては「旬の果物、ぼんかんについて知ろう」です。

ぼんかんは頭の部分が突き出ており、お尻の部分がへこんでいますが、みかんにとてもよく似ています。みかんや他の柑橘類に比べると酸味が少なくまろやかな甘味があり、粒が大きいのが特徴です。

さて、ここでクイズです。ぼんかんが生まれた国はどこでしょう？

- ①インド ②アメリカ ③日本

(5秒ほど待って答えを言って下さい。)

答えは①のインドです。ぼんかんはインドの西にある「ポンナ (ponna)」というところで生まれたそうです。そこで、その土地の名前の「ポン」をとって「ぼんかん」と名づけられたそうです。ぼんかんだけでなく、レモンやオレンジ、みかんなどの柑橘類はどれもインドで生まれたといわれており、そこで生まれたものがたかさんの種類に分かれて世界中に広まりました。

今日の給食に出ているぼんかんは日本でとれたものを使用しています。おいしくいただきます。