

令和6年 5月 9日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 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 小夏



【ひとロメモ】

小夏について知ろう

(食文化)

小夏は、3月～6月に旬を迎えるみかんの仲間です。みかんよりもひと回り大きく、鮮やかな黄色の皮の果物で、甘酸っぱい味が特徴です。病気に負けない体を作るビタミンCや疲れをとってくれるクエン酸などの栄養が豊富です。小夏は、初夏の訪れを知らせる果物で、いろいろな名前と呼ばれています。高知県では『小夏』、宮崎県では『日向夏』、愛媛県では『ニューサマーオレンジ』と言われています。

小夏は、厚い皮をむくと、中の白い薄皮は、そのまま食べられます。初夏の味を味わって食べましょう。

令和6年 5月 9日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン チョコ大豆バター 牛乳
じゃがいものチーズ焼き 海藻サラダ
キャベツと肉団子のスープ煮



【ひとロメモ】

キャベツについて知ろう

(食品を選択する能力)

食べもののクイズです。ヒントを3つ出すので、何の食べものかあててください。

- ①1年中ある野菜です。
- ②冬は甘く、春はやわらかくなります。
- ③畑にはモンシロチョウがよく飛んでいます。

答えは、、、「キャベツ」です。

キャベツは1年中お店に並びますが、春に多く出回る「春キャベツ」は、葉のまきが弱く、ふんわりしていて、とても甘いのが特徴です。

「春キャベツ」の時期は、もう終わりかけていますが、キャベツの甘味を味わいながら今日の「キャベツと肉団子のスープ煮」を食べましょう。

令和 6年 5月 9日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 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 小夏

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ、チンゲン菜、パセリ



【ひと口メモ】

小夏

(食文化)

今日のめあては、「小夏について知ろう」です。

南国土佐、今の高知県の初夏は、あっという間で、そのごくわずかな期間に旬を迎えるのが小夏です。高知では店頭の小夏が出回ると夏の訪れを感じるそうです。高知では小夏と呼ばれるこの柑橘は、宮崎県では日向夏、愛媛県ではニューサマーオレンジと呼ばれています。

小夏の歴史は、18世紀初めに宮崎県のある家で偶然発見されたことにはじまります。当時は酸味が強く食べられてなかったそうですが、その後広く栽培されるようになりました。また、小夏の白い甘皮は肉厚でふかふかしており、それが小夏の爽やかな酸味に加わって上品な甘みを楽しむことができます。

初夏の味、小夏を、おいしくいただきます。