

平成 29 年 7 月 13 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃのサラダ  
コンソメスープ すいか



【ひとロメモ】

## すいかについて知ろう

(食事と文化)

今日の給食には「すいか」が登場します。最近では四角い「すいか」や黄色い「すいか」などいろいろな種類があるそうです。ところで、みなさんはおいしい「すいか」の見分け方をしていますか？よく、叩いた時の音で見分けるということをききますが、お店のものは叩いてはいけないので、その他の方法を紹介します。まず1つ目は、「すいか」の皮の縞模様がくっきりしているものを選ぶとよいでしょう。2つ目は、つるの部分<sup>た</sup>がピンとしていて、へタの周りが少しへこんでいるものがよいでしょう。これらは、「すいか」が新鮮なことを表しています。すいかを買うときは参考にしてみてくださいね。



今日は、旬のすいかをおいしくいただきます。

平成 29 年 7 月 13 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン マープルジャム 牛乳 魚のケチャップあえ  
金時さつまいものサラダ ジュリアンスープ



【ひと口メモ】

## 坂出市産「金時さつまいも」

(食事と文化)

きょうのサラダには坂出金時さつまいもが使われています。

坂出金時さつまいもは、坂出市で今から約60年前から栽培がはじまりました。

坂出の塩田跡地の目の粗い砂地が、金時さつまいもの栽培に最適であり、さらに塩田特有の塩が天然のミネラルとして溶け込んでいるため、甘みが強いのが特徴です。

皮の色のアントシアニンにはポリフェノールがあり、体の中がさびるのを防ぐ効果があるといわれています。がんや生活習慣病の予防になるそうです。

出荷時期は6月下旬から8月下旬で、最も出荷が多いのは7月下旬です。自然な甘みを感じながらおいしくいただきます。

平成 29 年 7 月 13 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き  
かぼちゃのサラダ コンソメスープ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ



【ひと口メモ】

## あま〜い「かぼちゃ」

かぼちゃの種類は3つに分けられます。黒皮かぼちゃやヘチマかぼちゃなどの「日本かぼちゃ」、栗かぼちゃなどの「西洋かぼちゃ」、ズッキーニなどの「ペポかぼちゃ」です。

かぼちゃのオレンジ色はカロテンという栄養素です。粘膜や皮ふを丈夫にするので、かぜ予防や肌の健康を保つ効果があります。また、熱で壊れやすいといわれているビタミンCですが、かぼちゃのビタミンCは熱に強いので、効率よく体に摂り入れられます。

