

平成 30 年 3 月 16 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 納豆入りかきあげ  
アスパラのごまあえ 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

## 地場産物 アスパラガス

(勤労と感謝)

アスパラガスは成長が早く、芽が出て5日後に25cm、約10日で、1mにまで伸びます。瀬戸内の暖かい天気と、栄養たっぷりの土からとれるアスパラガスは、太くて甘味があり、やわらかいのが特徴です。私たちが普段食べている部分は、土から出てきた新芽の部分です。アスパラガスから発見されて名前がついた「アスパラギン酸」という成分は、疲れをとり、体力を回復させるはたらきがあります。

今日のアスパラガスは丸亀市で取れたものです。アスパラガスのコリコリとした歯ざわりを、楽しみながら食べましょう。

平成 30 年 3 月 16 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

チキンカレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ 清見オレンジ



【ひとロメモ】

## 「旬の果物」について

(健康によい食事のとり方)

クイズです。次の3つの名前に共通するくだものは何でしょうか？

「はるみ」「せとか」「きよみ」

正解は、「かんきつ類のみかん」です。

今日の清見は、温州みかんとオレンジを掛けあわせたもので、みかんのあまみとオレンジの香りを受けつぎ、デンコポン、ポンカンと並んで、「平成の三大かんきつ」といわれるそうです。

「はるみ」と「せとか」は、香川県の隣、愛媛県で生産量が多いかんきつ類です。たべもの名前を知り、自分の好きな味を見つけるのもおもしろいですね。

平成 30 年 3 月 16 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

ひじきごはん 牛乳 さばの塩焼き  
アスパラガスのごまあえ じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
米・葉ねぎ・  
アスパラガス・キャベツ



【ひとロメモ】

# アスパラガス

香川県オリジナル、「さぬきのめざめ」というアスパラガスがあるのを知っていますか？普通のアスパラガスの約2倍の大きさがあり、大きいものだと50cmにもなります。他の品種に比べて、収穫期間が長く、シャキシャキとした歯ごたえとさわやかな甘みが特徴です。

また、アスパラガスから発見されたため、アスパラギン酸という名前になった成分があります。アスパラギン酸は、疲れた体を回復させたりスタミナをアップさせたりするのに効果的です。

今日の給食では、丸亀市で育てられたアスパラガスを使っています。