

平成 30 年 4 月 24 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 春野菜のポトフ いちご入りフルーツポンチ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ 型抜きチーズ (中学校のみ)

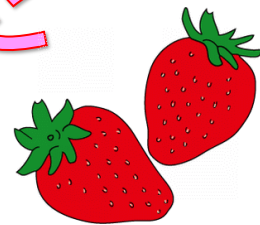


【ひとロメモ】

丸亀市産 いちご

(勤労と感謝)

今日の果物は、いちごです。そこで、いちごについてクイズを
します。いちごの表面にあるつぶつぶは何でしょう。



①種 ②実 ③へた

クイズの答えは、②の実です。私たちがいつも食べている真っ赤な部分は、茎の部分
が大きく育ったものです。この茎が、実であるつぶつぶを守るベッドの役割をしてくれ
ています。

今日のいちごは、丸亀市垂水町の江戸さんが育ててくれました。江戸さんから、いち
ご栽培で気をつけていることを伺うと、いちごをパック詰めする時に、傷つけないよう
に大切に詰めていることを教えてくれました。

生産者の方に感謝して、旬のいちごをおいしくいただきましょう。

平成 30 年 4 月 24 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 春野菜のポトフ 小煮干しと大豆の揚げ煮
丸亀産いちご入りフルーツポンチ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

春野菜について知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食には春野菜が入っています。セロリー、パセリ、春キャベツ、新たまねぎがそうです。どの野菜も年中店先に並んでいますが、旬は春です。春キャベツはその名のとおり、春が旬の野菜です。普通のキャベツと違って葉が軟らかく、玉が軽いのが特徴です。たまねぎは年中出回っていますが、3月、4月頃のもののは新たまねぎと呼ばれています。甘味が強くやわらかいです。

今しか食べられない春野菜を使ったポトフを味わっていただきましょう。

平成 30 年 4 月 24 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 春野菜のポトフ

いりことナッツのオリーブオイルがらめ

いちご入りフルーツポンチ (中) 型ぬきチーズ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲンサイ・

キャベツ・いちご



【ひとロメモ】

いちご



(食事と文化)

今日のいちごは丸亀市でとれたものです。いちごは、真夏を除けば、1年中お店に並びますが、おいしさや栄養価の面では、春から初夏にかけてが、もっとも優れています。

野生のいちごが食べられ始めたのは、とっても大昔からだそうです。栽培されるようになったのは、今から700年くらい前で、フランスやベルギーで始まったといわれています。

いちごはビタミンCがたっぷりなので、肌をきれいにしたり免疫力を高めたりしてくれます。