

平成 30 年 5 月 10 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 チリコンカン アスパラガスのサラダ
ごぼうチップス 美生柑



【ひと口メモ】

旬の果物 美生柑

(食事と文化)

今日のデザートは、美生柑というみかんです。別名を「宇和ゴールド」「愛南ゴールド」ともいいますが、正式な名前は「河内晩柑」といいます。

熊本県の河内町で偶然、うまれた品種だそうです。暖かい地域でしか栽培できないため、熊本県や愛媛県などに限られています。旬は、4月から6月上旬で、果肉が柔らかく、果汁がたっぷりで、さわやかな甘みがあるのが特徴です。

今日の美生柑は、愛媛県の南端にある、愛南町というところで栽培されたものです。愛南町の昔の名前、御荘町に由来して美生柑という名前がつけました。旬の味を味わってください。

平成 30年 5月 10日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 チリコンカン ポテトサラダ いちご



【ひとロメモ】

いちごの栄養について

(健康的によい食事のとり方)

今日のめあては「いちごの栄養とおいしい食べ方について知ろう」です。

いちごには、ビタミンCが多く含まれていて、10粒ほど食べれば1日に必要なビタミンCがとれます。ビタミンCは、ひふや血管を丈夫にするとともにウイルスに対する抵抗力を高めて病気にかかりにくくする働きがあります。

さて、いちごの洗い方によってビタミンCの量が変わってしまうことを知っていますか？

いちごは洗う前にヘタをとってしまうと、ビタミンCが減りやすく、味も水っぽくなってしまいますので、ヘタをつけたまま流水で手早く洗うのがおすすめです。

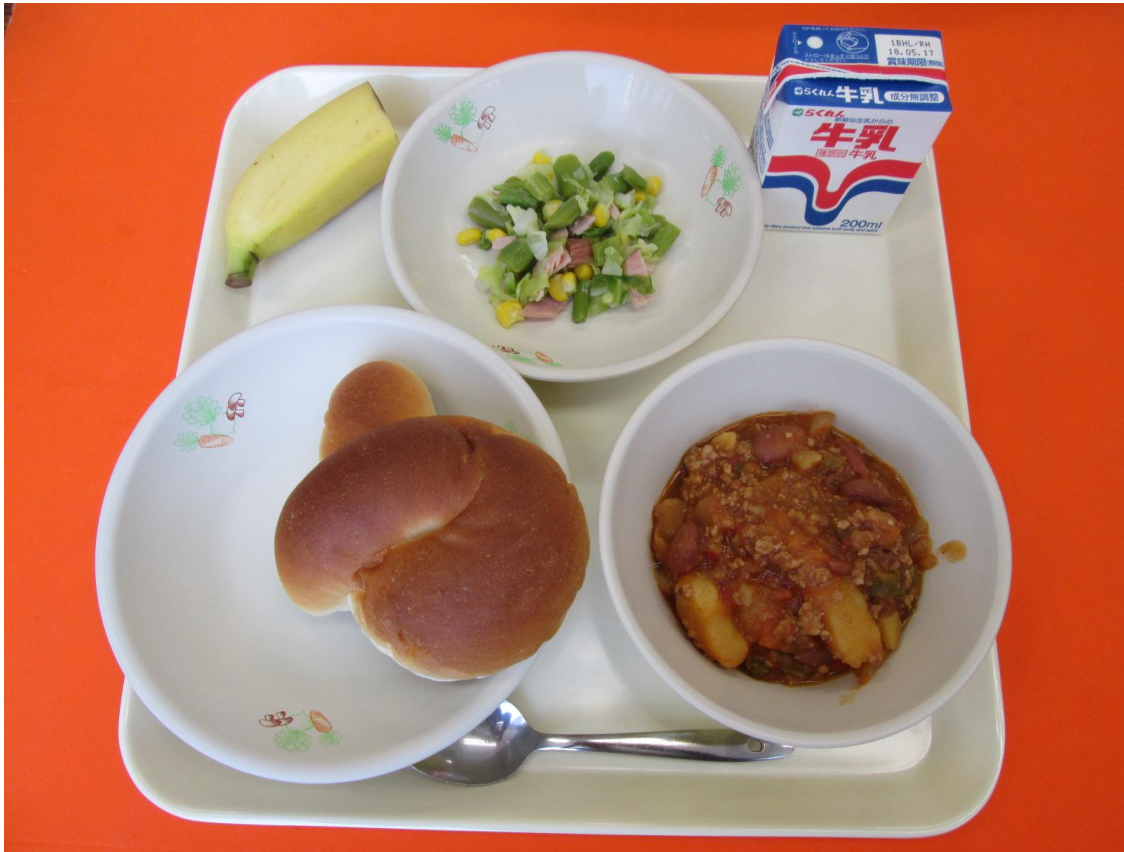
丸亀市でとれた旬のいちごを食べてビタミンCをしっかりとりましょう。

平成 30 年 5 月 10 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 チリコンカン
アスパラガスのサラダ バナナ

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ、キャベツ、にんにく、
アスパラガス



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

バナナ

バナナは南アジアの熱帯地方が原産地とされていて、その種類は全世界で数百種類以上といわれています。そのうちの 1/3 は火を通すなどの加熱調理が必要なもので、残りの 2/3 が、私たちがよく食べている皮をむいてそのまま食べられるものです。

また、バナナは働きを黄、赤、緑に分けたとき、緑の食べ物に分類され、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。バナナは、それ以外にもエネルギーになる栄養も多く含まれています。そのため、スポーツ選手は試合の前のエネルギー補給のために食べたり、朝、昼のご飯にも取り入れています。私たちもしっかり食べて、午後からも勉強に、運動に頑張りましょう！