

平成 30 年 5 月 15 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 バーベキューチキン
キャベツのアーモンドサラダ クラムチャウダー



【ひと口メモ】

キャベツの栄養

(健康的な食事のとり方)

キャベツの外葉はビタミンCやカロテンが多く含まれています。ビタミンCは大きな葉2枚分で1日にとりたい量がとれます。

また、キャベツで特徴的な栄養素といえば、ビタミンUがあります。ビタミンUは別名、キャベジンといわれ、胃腸の粘膜を正常に整えて保つ効果があり、胃腸の薬などにも含まれている成分です。

今日は、サラダにキャベツを使っています。ビタミンたっぷりのサラダをしっかり食べましょう。

平成 30 年 5 月 15 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 セルフハンバーガー 牛乳 白身魚のフライ ゆで野菜
ミネストローネ 美生柑



【ひとロメモ】

美生柑について知ろう

(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、生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 15 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 バーベキュードチキン
キャベツのアーモンドサラダ クラムチャウダー

《今日の丸亀産の食材》
チンゲンサイ、にんにく、
玉ねぎ、キャベツ、きゅうり



【ひと口メモ】(食事と文化)

あさり

あさは、私たち日本人にとってとてもなじみ深い貝です。その歴史は古く、今から約1900年前の縄文時代には「貝塚」といって、あさりなどの貝類を食べた後の殻を捨てたとされる場所が古い遺跡の中から見つかっています。また、約400年前の江戸時代には佃煮が生み出され、庶民の間にも広まったと言われています。

あさは、ミネラルやビタミンB2、鉄分を多く含み、体をつくる赤の食べ物になります。また、疲れをとる効果もあるそうです。ゴールデンウィークが終わって1週間が経ち、休み疲れや運動会の練習で疲れを感じているみなさん。今日の給食をしっかりと食べて、あさりの栄養をいただきましょう。