

平成 30 年 7 月 19 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ すいか



【ひとロメモ】

すいかの栄養

(健康によい食事のとり方)

クイズです。スイカは英語で何というのでしょうか。

- ① red melon (レッド メロン)
- ② water melon (ウォーター メロン)
- ③ sweet melon (スウィート メロン)

答えは、②のウォーターメロンで、日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。名前のとおり、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分補給や栄養補給として大切な食べ物とされてきました。

今日は、旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。

平成 30 年 7 月 19 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 黒豆きなこクリーム 白身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



【ひとロメモ】

金時さつまいもについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のサラダの金時さつまいもは、おもに香川県坂出市でとれたものです。金時さつまいもは、坂出市で今から約60年前から栽培が始まりました。

坂出の金時さつまいもは、昔、塩づくりをしていた土地で栽培しています。塩づくりをしていた土地は目の粗い砂地で栽培に合っているそうです。さらに、塩が天然のミネラルとして土に溶け込んでいるため、甘味の強いのが特徴です。

出荷時期は、6月から8月の間で、最も出荷が多いのは7月の今頃の時期です。自然な甘みを感じながら金時さつまいもをおいしくいただきましょう。

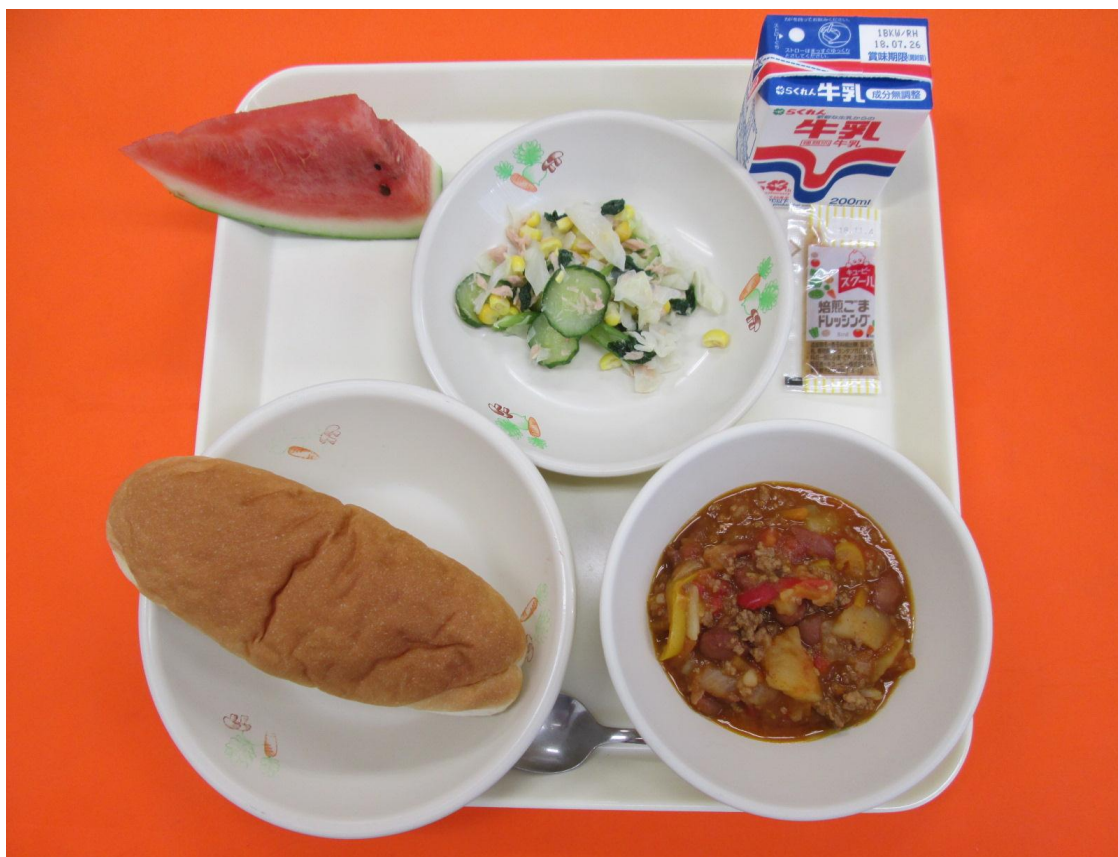
平成30年 7月 19日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳
チリコンカーン セルフサラダ
すいか

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、チンゲン菜、玉ねぎ、
キャベツ、にんにく、すいか、きゅうり



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

すいか

クイズです。スイカは英語で何というのでしょうか。

- ① red melon (レッド メロン)
- ② water melon (ウォーター メロン)
- ③ sweet melon (スイート メロン)

答えは②のウォーターメロンで、日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。名前のとおり、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分補給や栄養補給として大切な食べ物とされてきました。今日は旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。