

平成 30 年 11 月 9 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 にんじんの松葉揚げ
チンゲンサイとたくあんのごまあえ みかん



【ひと口メモ】

旬の果物 みかん

(食事と文化)

10月からみかんが給食に登場しました。みかんは、手で簡単に皮がむけて、食べやすい果物です。みかんは、冬の果物のイメージですが、10月ごろから収穫されています。10月から「極早生」、「早生」、11月頃に「中生」、12月ごろから「晩生」と収穫できる時期が違っており、太陽の光や気温によって、晩生になるほど甘くなっていきます。

みかんは果物の中でもビタミンCが多いことが特徴です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあり、私たちには必要な栄養素です。

これから旬のみかんを味わっていただきましょう。

平成 30 年 11 月 9 日（金） 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 味つけのり ししやもの天ぷら キャベツの昆布あえ
秋野菜の煮物



【ひと口メモ】

和食の日を知ろう

（食事と文化）

平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。そこで、11月24日を和食文化の保護と継承の大切さを考える日として「和食の日」が制定されました。

日本には、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、いろんな種類の新鮮な旬の食材や、みそやしょうゆといった伝統的な発酵食品、年間行事の際に振る舞われる行事食、全国各地で昔から親しまれてきた郷土料理があります。また、ごはんを中心として煮物、焼き物、和え物、汁物の一汁三菜といった食事の形が栄養バランスに優れており、健康によいとわれています。

給食でも今日の献立のように和食がたくさん登場していますね。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。

平成 30 年 11 月 9 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】親子丼 牛乳 チンゲン菜とたくあんの
ごまあえ にんじんの松葉揚げ

《今日の丸亀産の食材》

米、葉ねぎ、チンゲン菜



【ひと口メモ】(食事と文化)

みかん

今日のめあては「みかんを味わおう」です。

10月からみかんが給食に登場しました。みかんは、手で簡単に皮がむけて食べやすい果物です。みかんは、冬の果物のイメージですが、10月ごろから収穫されています。それぞれの品種によって、収穫できる時期が違っており、時期によって次のような呼び方をします。10月から「極早生」、11月頃に「中生」、12月ごろから「晩生」と呼ばれるものが収穫できます。太陽の光や気温によって、晩生になるほど甘くなっていきます。みかんは果物の中でもビタミンCが多いことが特徴です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあり、私たちには必要な栄養素です。

これから旬のみかんを味わっていただきましょう。