

平成 30 年 12 月 20 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】りんごパン 牛乳 鮭とほうれん草のクリーム煮 れんこんのごまサラダ
キウイフルーツ



【ひとロメモ】(勤労と感謝)

香川県のキウイフルーツ

今日のめあては「香川県のキウイフルーツについて知ろう」です。

キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である、つばさのない鳥の「キーウィ」に見た目が似ていることからこのような名前がつけられました。

キウイフルーツは、5月から9月の暑い時期に輸入されたものがほとんどですが、10月から寒い時期にかけては国産のキウイの割合が増えます。

そのなかでも香川県では、全国に先駆けて、今から約40年前からキウイフルーツの研究を始め、新しい品種を開発し、生産に力を入れています。新しい品種には、「さぬきゴールド」、「さぬきエンジェルスイート」、「さぬきキウイっこ」などがあります。

今日の給食のキウイは、香川県でとれた「ハイワード」という品種です。キウイフルーツには、ビタミンCがレモンやいちごよりも多く含まれているので、風邪の予防に役立ちます。香川でとれたキウイフルーツを食べてビタミンCをしっかりとりましょう。

平成 30 年 12 月 20 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン いちごジャム 牛乳 いかのさらさ揚げ 五目サラダ
冬野菜たっぷりスープ



【ひと口メモ】

冬野菜を味わおう

(健康によい食事の取り方)

今日の給食には、キャベツ、白菜、水菜など冬が旬の野菜がたくさん入っています。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をうけて大きく育っていることでしょう。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかりと食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。

平成 30 年 12 月 20 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 りんごパン 牛乳
鮭とほうれん草のクリーム煮
れんこんのごまサラダ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、ほうれん草、にんじん
キャベツ



【ひとロメモ】(勤労と感謝)

香川県のキウイフルーツ

今日のめあては「香川県のキウイフルーツについて知ろう」です。

キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である、つばさのない鳥の「キーウィ」に見た目が似ていることからこのような名前がつけられました。キウイフルーツの国内流通量は、5月から9月の暑い時期は、輸入されたものがほとんどですが、10月から寒い時期にかけては国産のキウイの割合も増えます。そのなかでも香川県では、全国に先駆け、今から約40年前からキウイフルーツの試験研究を始め、新しい品種を開発し、生産に力を入れています。その品種には「さぬきゴールド」「さぬきエンジェルスイート」「さぬきキウイっこ」があります。今日の給食のキウイは、香川県でとれた「ヘイワード」という品種です。キウイフルーツには、ビタミンCがレモンやいちごよりも多く含まれているので、風邪の予防に役立ちます。香川でとれたキウイフルーツを食べてビタミンCをしっかりとりましょう。