

平成 31 年 2 月 7 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 白身魚の香味揚げ 海藻サラダ
カレーヌードルスープ いちご



【ひとロメモ】

香川県のいちご「さぬき姫」

(勤労と感謝)

いちごは、もともと野原に自然にあった小さな野いちごを、品種改良を繰り返したり、栽培技術を向上させたりして、今のように大粒で甘くておいしいものになりました。

香川県では、平成17年に香川県農業試験場で生まれた「さぬき姫」といういちごが多く作られています。この「さぬき姫」は、果肉が大きく、軟らかな食感で甘さと酸味がバランスよく、他の県でも人気があります。いちごは本来春の果物ですが、ハウス栽培が可能になり、11月から6月までお店で出回ります。

今日は、丸亀市内で大切に育てられた「さぬき姫」を調理員さんが丁寧に洗いました。よく味わっていただきましょう。



【献立名】

コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 鶏肉のガーリック焼き
ひじきのマリネ 卵とレタスのスープ きんかん



【ひと口メモ】

きんかんについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のデザートは、小さくてかわいい果物の、きんかんです。きんかんは、みかん、いよかん、はっさくなどと、同じ柑橘類ですが、ほかの柑橘類と大きく違うことは、食べる部分が果肉ではなく、皮だということです。皮の方が、香りがよく、あまみが強いのです。きんかんには、せきやのどの痛みをやわらげる効果があり、昔から薬として大切にされてきました。

特に今日の給食のきんかんは、宮崎県で栽培されている、完熟きんかんです。中まで甘いきんかんなので、皮といっしょに全部食べることができます。ビタミンCもたくさん含まれているので、かぜ予防にもなりますよ。

平成31年 2月 7日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】米粉パン 牛乳 白身魚の香味揚げ
海藻サラダ カレーヌードルスープ いちご

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ、大根、いちご



【ひとロメモ】

いちご

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「いちごについて知ろう」です。

今日の給食についている「いちご」は丸亀市でとれたものです。おいしそうな赤色をしていますね。みなさんは、「いちご」がどうして赤いのか考えてみたことがありますか。それは、動物や鳥に見つかりやすくするためです。「いちご」は動物や鳥に食べられることにより、種をより遠くまで運んでもらい、その先で子孫を広めているのです。春に咲いたんぼぼの種も、綿毛が風に乗って遠くまで運ばれていきますね。このように、植物は生き延びるためにいろいろ工夫しています。食べものの大切な命をいただいていることに感謝していちごをおいしくいただきましょう。