

平成 31 年 4 月 12 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 チキンカレー 牛乳  
ごまネーズサラダ はっさく



【ひとロメモ】

## はっさくについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食のはっさくは、丸亀市内で栽培されているものです。最もおいしく食べられる完熟のものが、3月から4月中旬ぐらいまでと言われており、今が一番おいしい時期です。はっさくは日本が原産のみかんで、江戸時代末期に広島県 因島市 田熊町の浄土寺で原木が発見されたそうです。皮が厚く、中の袋もしっかりとしているので、剥かないと食べられません。果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味、少しの苦味もあり特徴的な味わいです。

はっさくにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防に効果があります。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにしてくれます。

完熟の美味しいはっさくなので、ぜひ、上手にむいて食べましょう！

2019年 4月 12日(金) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 小松菜のおかかえ  
けんちん汁



【ひと口メモ】

## 食器の並べ方について知ろう

(食事環境の整備)

今日の給食は和食の献立です。みなさん、食器を正しく置けていますか。今から一緒に確認していきましょう。まずは、「麦ごはん」は手前の左側に置かれていませんか？

次に、「けんちん汁」は、ごはんの右側に置かれていませんか？ では、その奥に「さばのみそだれかけ」と「小松菜のおかかえ」が置かれていませんか？ 和食の時も、洋食の時も、食器の並べ方には決まりがあります。

食器の置き方は、配膳図で確認してみましょう。

平成 31 年 4 月 12 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】 チキンカレー 牛乳 ごまネーズサラダ  
はっさく

《今日の丸亀産の食材》

にんにく キャベツ

はっさく



【ひと口メモ】

(食事と文化)

## はっさく

今日の給食についているはっさくは、丸亀市内で栽培されているものです。最もおいしく食べられる完熟のものが、3月から4月中旬ぐらいまでと言われており、今が一番おいしい時期です。はっさくは日本が原産のミカンで、江戸時代末期に広島県 因島市 田熊町の浄土寺で原木が発見されたそうです。皮が厚く、中の袋もしっかりとしているので剥かないと食べられません。果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味を持っています。少し苦味もあり、特徴的な味わいがあります。

はっさくにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防に効果があります。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにする働きがあります。

完熟のおいしいはっさくなので、ぜひ、上手にむいて食べましょう！

