

令和2年 4月 9日(木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 瀬戸のチャウダー アスパラサラダ
アーモンドいりこ はっさく



【ひとロメモ】

旬の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！また、今日は新メニューの瀬戸のチャウダーです。マカロニの代わりにふしめんを入れています。

令和2年4月9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 瀬戸のチャウダー
ひじきとツナのサラダ はっさく



【ひとロメモ】

旬のはっさくについて知ろう

(食文化)

今日の瀬戸のチャウダーは、香川県小豆島の特産物である「ふしめん」を使ったシチューです。

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。

令和2年 4月 9日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

瀬戸のチャウダー アスパラサラダ

アーモンドいりこ はっさく

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 アスパラ にんにく

キャベツ きゅうり はっさく



【ひとロメモ】

旬 はっさく

(食事と文化)

今日のめあては「はっさくについて知ろう」です。

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！