

令和3年 2月 16日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン チョコ大豆バター (小・中) 牛乳 鮭のガーリック焼き
キャベツのサラダ 卵とレタスのスープ きんかん (小・中)



【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、甘みが強いのです。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もたくさん含んでいるので、かぜ予防にもなりますよ。

令和3年2月16(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】ココア大豆バター 牛乳 鶏肉のマスタード焼き
キャベツのサラダ 卵とレタスのスープ 【小中】きんかん



【ひとロメモ】

きんかんについて知ろう

(食品を選択する能力)

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。ほかの柑橘類と大きく違うところは、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。

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、皮といっしょに果肉も全部食べることができます。ビタミンCもたくさん含んでいるので、かぜ予防にもなりますよ。

令和3年 2月 16日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小・中) チョコ大豆バター
牛乳 鮭のガーリック焼き キャベツのサラダ
卵とレタスのスープ (小・中) きんかん

《今日の丸亀産の食材》
にんにく キャベツ
パセリ レタス



【ひと口メモ】

きんかんについて

(健康によい食事のとり方・勤労と感謝)

今日のめあては「きんかんについて知ろう」です。

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成分が含まれていることから、昔の人は薬として大切にしてきました。

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、皮といっしょに果肉全部食べることができます。ビタミンCもたくさん含んでいるので、かぜ予防にもなりますよ。

また、今日の給食のスープには丸亀市垂水町の植谷さんが大切に育ててくれたレタスが入っています。新鮮でおいしいレタスにもビタミンCが含まれています。寒さに負けず、元気に過ごせるよう、しっかり食べましょう。