

令和3年 4月 8日(木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮
フレンチサラダ はっさく



【ひとロメモ】

旬のはっさくについて知ろう

(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、む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3年 4月 8日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン りんごジャム 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)

今日の給食のはっさくは、香川県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。

はっさくにはビタミンCが豊富に含まれています。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。

香川県でとれた旬の「はっさく」を上手にむいて食べましょう。

令和3年 4月 8日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮
フレンチサラダ はっさく

《今日の丸亀産の食材》
はっさく キャベツ
チンゲン菜 小松菜



【ひと口メモ】

はっさく

(食事と文化)

今日のめあては「丸亀市産のはっさくについて知ろう」です。

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！