

令和3年 5月11日(火)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 そら豆とチンゲンサイのクリーム煮
キャロットサラダ 甘夏



【ひとロメモ】

旬の甘夏を味わおう

(食事と文化)

「甘夏」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防したりする働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。

皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。

令和3年 5月 11日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】大豆ココアバター 牛乳 ジャがいものチーズ焼き
海藻サラダ キャベツと肉団子のスープ煮



【ひとロメモ】

キャベツについて知ろう

(食品を選択する能力)

食べものクイズです。

ヒントを3つ出すので、何の食べものかあててください。

- ①1年中ある野菜です。
- ②冬は甘く、春はやわらかくなります。
- ③畑にはモンシロチョウがよく飛んでいます。

答えは「キャベツ」です。

キャベツは1年中お店に並びますが、今の時期に多く出回る「春キャベツ」は、葉のまきが弱く、ふんわりしていて、とても甘いのが特徴です。

キャベツの甘味を味わいながら、今日のキャベツと肉団子のスープ煮を食べましょう。

令和3年 5月 11日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

チンゲン菜とうずら卵のクリーム煮

キャロットサラダ 甘夏みかん

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ パセリ

チンゲン菜



【ひとロメモ】

甘夏みかん

(健康的な食事のとり方)

今日のめあては、「甘夏みかんを味わおう」です。

「甘夏みかん」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏みかん」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防する働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。

今日の甘夏みかんは地元の香川県産です。少し皮がかたいですが、上手に皮をむいて味わって食べましょう。