

令和3年 9月 28日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 チリコンカーン ひじきのツナのマリネ りんご



【ひとロメモ】

旬の果物、りんごについて知ろう

(食事と文化)

日本でりんごが栽培されるようになったのは、明治時代アメリカから75品種のりんごの苗木を取り寄せたことに始まります。日本はその後、りんごの生産に力をいれ、数多くの品種ができました。

現在、日本で最も生産量の多いりんごは「ふじ」で、アメリカやニュージーランドでも人気があり、栽培が始められているそうです。

日本では、青森県、長野県で多く作られています。スーパーに行けば年中置かれているりんごですが、旬の秋から冬の時期が一番おいしくなります。また、イギリスのことわざで「1日1個のりんごで医者いらず」といわれるほど栄養が豊富です。

味わって食べましょう。

令和 3年 9月 28日 (火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー コールスローサラダ
りんご



【ひとロメモ】

かむことのよさについて知ろう

(食事の重要性)

今から1800年以上も前の弥生時代、日本にはいくつもの国があり、そのうちの一つ、邪馬台国に卑弥呼という女王がいました。

弥生時代には、米や、あわやきびなどの雑穀、魚や貝、イノシシやシカなどの肉、くりやどんぐり、野菜や山菜など、いろいろなものが食べられていました。卑弥呼の時代の食事は、今よりもずっとかみごたえがあって、まさに「かむかむ献立」だったのでしょ。

よくかむと、食べ物の味がよりわかるようになり、消化・吸収に役立ち、むし歯を防ぎます。そして肥満予防や脳の活性化にも役立つなど、よいことがたくさんあります。

今日の給食も「カミカミデー」なので、野菜やりんごをしっかりとよくかんで食べましょ。

令和3年 9月 28日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン 牛乳 チリコンカーン
ひじきとツナのマリネ りんご

《今日の丸亀産の食材》
にんにく きゅうり
ピーマン 玉ねぎ



【ひと口メモ】

旬：りんご

(勤労と感謝)

今日のめあては「旬の果物 りんごについて知ろう」です。

日本でりんごが栽培されるようになったのは、明治4年にアメリカから75品種のりんごの苗木を取り寄せたことに始まります。日本はその後、りんごの生産に力を入れ、数多くの品種ができました。

現在、日本で最も生産量の多いりんごの品種は「ふじ」で、近年アメリカやニュージーランドでも人気が高く、栽培が始められているそうです。

りんごは、涼しい気候を好むので、特に東北・北海道で栽培が盛んです。その中でも、青森県、長野県が有名な産地です。最近は、低温貯蔵されるので、ほとんど年中食べられるようになりました。

今日のりんごは、青森県と長野県のもので、育ててくれた人に感謝していただきますよう。