

令和3年 10月1日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ みかん



【ひとロメモ】

旬の食材、みかんについて知ろう

(健康に良い食事のとり方)

みかんにはビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防するというのは、よく知られていることですね。実はみかんのパワーはそれだけではありません。生活習慣病の予防や、疲れをとる効果があります。

また、オレンジ色の実だけではなく、実が入っている薄い袋や、キレイにとってしまいたくなる白い筋にも健康によい効果があるので、ぜひそのまま食べてください。「みかんが色づくとき医者も青くなる」ということわざもあるほどです。

簡単で手軽に食べられるみかんをしっかり食べて、健康に過ごしましょう。

令和3年10月1日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 いかと野菜の中華風いため
小松菜とわかめのあえもの 小煮干しと大豆のあげ煮



【ひとロメモ】

給食とリサイクルについて知ろう

(社会性)

毎年10月は「リデュース・リユース・リサイクル推進月間」です。英語の頭文字をとって「3R 推進月間」とも言われます。

1つ目の「リデュース」とは、「無駄をへらす」という意味の英語です。給食では食べ残しを減らすことなどがあります。

2つ目は「リユース」です。「再び使う」という意味で、給食では食器をきれいに洗ってくりかえし使います。

3つ目は「リサイクル」です。「再び資源にする」ということです。給食では、揚げ物につかった油は、リサイクルにまわし、再び資源になっています。

この3つのRにもう一つのR、「リスペクト」を加える人もいます。これは自然や物を大切に思う気持ちです。日本にはこの精神を表す「もったいない」というすばらしい言葉があります。みなさんも「もったいない」という視点からふだんの生活や給食の食べ方を振り返ってみましょう。

令和3年 10月 1日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 麻婆豆腐

バンサンスー みかん

《今日の丸亀産の食材》

にんにく キャベツ

葉ねぎ きゅうり



【ひと口メモ】

みかん

(食事と文化)

今日のめあては「旬のみかんを味わおう」です。

今日の給食には、みかんが登場していますね。みかんの歴史は古く、初めて登場するのは、今からおよそ1200年前で「古事記」、「日本書紀」などの書物にも「天皇の命を受けた使者が、不老長寿の果物として中国から持ち帰ったのが橘」と書かれており、現在のみかんの木の原型だったと考えられています。

そして、今から400年前、突然変異によって、日本独自の種なしみかんが誕生し、中国の有名なみかんの産地である「温州地方」にあやかって、「温州みかん」と名づけられました。

「温州みかん」の特徴は、皮が薄くてむきやすく、食べやすいのが特徴です。今の時期に収穫されて出回っているのは極早生温州みかんと呼ばれている品種です。爽やかな酸味と甘さの旬のみかんを味わいましょう。