

令和4年 3月 17日(木) 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 小松菜のアーモンドサラダ
ネーブルオレンジ キャンディチーズ(幼・小) さきさきチーズ(中)



【ひとロメモ】

「旬の果物、ネーブルオレンジについて知ろう」

(健康によい食事のとり方)

主なオレンジの種類は3つあり、バレンシアオレンジ、ネーブルオレンジ、ブラッドオレンジがあります。今日の給食に出ているオレンジはネーブルオレンジです。

ネーブルオレンジのネーブルとは、おへそを意味する言葉で、その名の通り、オレンジの底の部分にくぼみがあり、その形がおへそに似た形をしています。

また、ビタミンや食物繊維が多いので、体の調子を整えてくれます。ネーブルオレンジの収穫時期は1月から4月で、ちょうど今がおいしい時期になります。

おいしい時期の栄養たっぷりのネーブルオレンジを味わいましょう。

令和4年 3月 17日(木) 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
小煮干しとアーモンドの炒り煮 いちご入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

季節のいちごを味わおう

(食文化)

香川県では、いろんな種類のくだものが栽培されています。

クイズです。香川県で多く収穫されているくだものは何でしょうか？

正解は

1位「みかん」 2位「いちご」 3位「かき」
4位「ぶどう」 5位「もも」 6位「キウイフルーツ」

の順になっています。

今日のフルーツポンチの「いちご」は丸亀でとれたもの、かんづめの「みかん」は香川県でとれたものを使っています。

地元でとれるくだものを知り、あじわっていただきましょう。

令和4年 3月 17日(木) 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
小松菜のアーモンドサラダ ネーブルオレンジ
(幼・小) キャンディーチーズ (中) さきさきチーズ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 小松菜
チンゲン菜 キャベツ



【ひとロメモ】

オレンジ

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「ネーブルオレンジについて知ろう」です。

今日のデザート、ネーブルオレンジは、香川県でも作られており、1月から3月に旬を迎え、果汁が豊富で食べやすい果物です。

オレンジには、ネーブルオレンジの他にさわやかな酸味があり果汁の多いバレンシアオレンジ、みかんのように皮を手でむくことができるミネオラオレンジ、濃い赤色をしているブラッドオレンジ、日本で開発された清見オレンジなどたくさんの種類があります。スーパーに行ったときにどの種類のオレンジがあるか探してみるのもおもしろいですね。

また、ネーブルオレンジは、香りと甘味が強く、ビタミンCや食物せんいなどが多く含まれています。季節の変わり目であるこの時期にたくさん食べて風邪をひかないようにしたいですね。