

令和5年 5月 9日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン メープルジャム(小・中) 牛乳  
白いんげん豆のシチュー 元気サラダ 小夏



【ひとロメモ】

## 小夏について知ろう

(食文化)

小夏は、3月～6月に旬を迎えるみかんの仲間です。みかんよりもひと回り大きく、鮮やかな黄色の皮の果物で、甘酸っぱい味が特徴です。病気に負けない体を作るビタミンCや疲れをとってくれるクエン酸などの栄養が豊富です。

小夏は、初夏の訪れを知らせる果物で、いろいろな名前と呼ばれています。高知県では『小夏』、宮崎県では『日向夏』、愛媛県では『ニューサマーオレンジ』とされています。

初夏の味を味わって食べましょう。

令和5年 5月 9日（火） 第二学校給食センター

（献立名） コッペパン 牛乳 ポトフ  
小煮干しとアーモンドの揚げ煮 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って食べよう

（食品を選択する能力）

いちごは、江戸時代の終わりにオランダから伝わり、現在に至るまでさまざまな品種改良が重ねられてきました。そのおかげで1960年ごろまでは、5月～6月までしか食べられませんでした。今では1年中食べられるようになりました。北海道から九州まで、さまざまな品種があります。

今日の給食のいちごは、香川県でとれた「さぬきひめ」という品種です。香川県でとれるいちごの季節は、冬から春ごろまでになります。限られた時期にとれる季節のくだものを味わっておいしくいただきましょう。

令和5年 5月 9日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン (小・中：メープルジャム)  
牛乳 白いんげん豆のシチュー  
元気サラダ 小夏

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、きゅうり、  
パセリ、玉ねぎ



【ひと口メモ】

## 小夏について知ろう

(食文化)

今日のめあては、「小夏について知ろう」です。

南国土佐、今の高知県の初夏は、あっという間で、そのごくわずかな期間に旬を迎えるのが小夏です。高知では店頭の小夏が出回ると夏の訪れを感じるそうです。高知では小夏と呼ばれるこの柑橘は、宮崎県では日向夏、愛媛県ではニューサマーオレンジと呼ばれています。

小夏の歴史は、18世紀初めに宮崎県のある家で偶然発見されたことにはじまります。当時は酸味が強く食べられてなかったそうですが、その後広く栽培されるようになりました。

また、小夏の白い甘皮は肉厚でふかふかしており、それが小夏の爽やかな酸味に加わって上品な甘みを楽しむことができます。

初夏の味、小夏を、おいしくいただきましょう。