

令和6年 2月 8日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮  
かみかみサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮 いちご



【ひとロメモ】

## いちごについて知ろう

(食文化)

いちごは、香川県で家庭用として明治時代中頃、販売用として大正4年から栽培されています。

そして近年では、清潔で新鮮なおいしいいちごを生産するため、「らくちん栽培」というオリジナルの栽培方法を開発しました。これは腰の高さくらいにいちごの苗を植えることができる方法で、生産者の体への負担も軽減されました。

観音寺市、三木町、綾川町、高松市、三豊市などで栽培されていて、多く栽培されている品種は2005年に香川県で育成された、果汁が多くて甘い「さぬき姫」と甘酸っぱくておいしい「女峰」です。

また、今日のかみかみデーです。しっかりかんで食べましょう。さらに、いちごの中に含まれるキシリトールは虫歯予防にも効果があります。デザートのにちごで虫歯予防ができるようにしっかり食べましょう。

令和6年 2月 8日(木) 第二学校給食センター

(献立名) レーズンパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮  
マカロニサラダ りんご 【中】アーモンド小魚



【ひとロメモ】

## レーズンについて知ろう

(感謝の心)

レーズンは、ぶどうを皮ごと乾燥させて作るドライフルーツのひとつです。「干しぶどう」ともよばれ、種なしぶどうを天日干しとって、直接日光に当てて干したり、機械で乾燥させたりして作ります。

乾燥させることで、水分がなくなり、ぶどうの栄養が1つぶの中につまっております。すばやく疲れをとる糖分がたっぷりです。保存性にも優れているので、世界の地域では、土地を移動する人々には便利な栄養食品で、砂漠地帯では不足する野菜代わりに使われているそうです。

今日の給食は、久しぶりのレーズンパンです。レーズンが苦手な人は、パンの生地と一緒に食べるのがおすすめです。味わっていただきましょう。

令和6年 2月 8日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 いちご

うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮

かみかみサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、じゃがいも



【ひとロメモ】

## かむことの良さを知ろう、旬のいちごを味わおう

(心身の健康) (感謝の心)

今日のめあては「かむことの良さを知ろう、旬のいちごを味わおう」です。

今日の給食では、かみかみサラダを取り入れています。かむことは、脳や味覚の発達・虫歯や病気の予防・胃腸の働きを促進するなど、体によいことがたくさんあります。しっかりよくかんで食べましょう。

また、今日のデザートは、香川県でとれたいちごです。さて、今日のいちごは何という種類のいちごでしょうか。

- ① あまおう      ② 紅ほっぺ      ③ さぬきひめ

正解は③さぬきひめです。「さぬきひめ」という品種は、香川県オリジナルのいちごで、粒が大きく、甘いのが特徴です。香川県内では、三木町や、綾川町、観音寺市などで多く栽培されていますが、丸亀市でもたくさん栽培しています。ハウス栽培が主流で、いちご農家の方は、甘く大きくなるように大切に育てて下さっています。

よく味わって、感謝していただきましょう。