

令和6年 4月 25日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 揚げささみのレモンソース  
五目サラダ 春野菜のスープ



【ひとロメモ】

## 春野菜について知ろう

(食文化)

今日の給食には春野菜が入っています。セロリ、春キャベツがそうです。セロリは、独特の香りとみずみずしく、シャキシャキとした歯ごたえが魅力の春の野菜です。香川県産のセロリは、1月～5月ごろまでおいしく食べることができます。春キャベツはその名の通り、春が旬の野菜です。普通のキャベツと違って葉が軟らかく、玉が軽いのが特徴です。

春野菜は、他にもアスパラガスや新玉ねぎなどがあります。春野菜特有の苦みや香りは、冬の間ゆっくり過ごしたおなかの動きをやさしく目覚めさせてくれます。

今しか食べられない春野菜を使ったスープを味わっていただきましょう。

令和6年 4月 25日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 春野菜のポトフ 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 【中】キャンディチーズ



【ひとロメモ】

## 旬のいちごを味わって食べよう

(感謝の心)

今日のフルーツポンチに入っている「いちご」は香川県で栽培されたものです。おいしそうな赤色のいちごですね。

さて、みなさんは「いちご」がどうして赤いのか考えてみたことはありますか。それは、動物や鳥に見つかりやすくするためです。「いちご」は動物や鳥に食べられることにより、種をより遠くまで運んでもらい、その先で子孫を広めているのです。

春先に咲くタンポポの種も綿毛が風に乗って、遠くまで運ばれていきますね。このように、植物は生き延びるためにいろいろな工夫がされたつくりになっています。

食べものの大切な命をいただいていることに感謝して、香川県で栽培されたいちごをおいしくいただきましょう。

令和6年 4月 25日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳  
あげささみのレモンソース  
五目サラダ 春野菜のスープ

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、セロリ



【ひと口メモ】

## 春野菜を味わおう

(食文化)

今日のめあては「春野菜を味わおう」です。

春野菜は、特徴として寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷりと蓄えています。主に、ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。疲労回復や皮膚や粘膜の保護、おなかを整えるなどの効果があります。

今日の春野菜のスープには春キャベツ、新玉ねぎを使用しています。

春キャベツはその名のとおり、春が旬の野菜です。普通のキャベツと違い、葉がやわらかく、玉が軽いのが特徴です。また、新玉ねぎは、乾燥させずにすぐ出荷されることから、みずみずしくて肉質がやわらかく、辛味が少なく感じられます。

今しか食べられない春野菜を味わっていただきましょう。