令和６年　５月　14 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
　　コーンシチュー　元気サラダ　甘夏

【ひと口メモ】

旬の甘夏を味わおう

（食文化）

「甘夏」は３月から５月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏」に豊富に含まれているビタミンＣには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防したりする働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。

食べ方は、厚い皮をむいて、中身を一房ずつに分けます。中の白い袋も爪で切り目を入れて上手にむいて食べましょう。

令和６年　５月　１４日（火）　　第二学校給食センター

（献立名）　　米粉パン　　牛乳　　うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
じゃこの鉄骨サラダ　　小夏

【ひと口メモ】

手洗いの大切さを知ろう

（社会性）

いろいろなものに触れた後の手は菌やウイルスなど、さまざまなものが付いていることがあります。

手洗いをせずに食べ物を扱うと、手や食品を通して菌などが体に入り、食中毒などの原因になることがあります。予防のためには、食事や調理の前はもちろん、外から帰った時、トイレの後などに、石鹸を使い、ていねいに手を洗いましょう。

令和　6 年　5 月　14 日（火）　　飯山学校給食センター

【献立名】さぬきの夢パン　牛乳
コーンシチュー　元気サラダ
甘夏　メープルジャム(小・中)

≪今日の丸亀産の食材≫
玉ねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり

【ひと口メモ】

甘夏　はるみずき

（心身の健康）

今日のめあては、「甘夏みかんを味わおう」と、「県産小麦はるみずきについて知ろう」です。

「甘夏みかん」は 3 月から 5 月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の１つ１つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

そして、「はるみずき」は農研機構西日本農業研究センターにおいて育成された、西日本の主要なパン用小麦の品種です。香川県では、令和３年産からさぬき市、東かがわ市で栽培を開始しました。「はるみずき」はタンパク質含有率が高く、パン生地の弾力性が強いパンに向いています。今日の給食に登場している、さぬきの夢パンも、はるみずきを使用しています。成長期の体に必要な栄養たっぷりなので、残さずいただきましょう。