

令和6年 10月 31日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(綾中・栗小・岡小・あやうたこども園：揚げパン) 牛乳 鶏肉ときのこのトマトソース煮 かぼちゃのサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ みかん



【ひとロメモ】

旬の食材、みかんについて知ろう

(心身の健康)

みかんにはビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防するというのは、よく知られていることですね。「みかんが色づくとき医者も青くなる」ということわざもあるほどです。実はみかんのパワーはそれだけではありません。生活習慣病の予防や、疲れをとる効果があります。

また、オレンジ色の実だけではなく、実が入っている薄い袋や、キレイにとってしまったくなる白い筋にも健康によい効果があるので、ぜひそのまま食べてください。

この時期のみかんは、早生みかんといって、少し早く収穫できるみかんです。まだ少し酸っぱい味がしますが、この時期ならではの味わいです。簡単で手軽に食べられるみかんをしっかり食べて、健康に過ごしましょう。

令和6年 10月 31日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮
かぼちゃサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル



【ひとロメモ】

かぼちゃについて知ろう

(食文化)

かぼちゃは、別名「南瓜」とも呼ばれ、原産地はアメリカ大陸です。コロンブスによって「じゃがいも」とともに、ヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広まりました。

日本かぼちゃは、16世紀にポルトガル船によって九州にもたらされたのが始まりです。南方から伝わった瓜なので、「南瓜」とも中国の「南京」に由来するとも言われています。また、カンボジア産なので「かぼちゃ」、カンボジアをポルトガル語で「アボレイラ」ということからなまって「ボウブラ」など各地でさまざまな呼び名があります。

世界中で食べられている「かぼちゃ」を使ったサラダをおいしくいただきます。

令和 6年 10月 31日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (きなこあげパン：飯山南小学校) 牛乳
鶏肉ときのこのトマトソース煮 かぼちゃサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり



【ひと口メモ】

きのこについて知ろう

(食事と文化)

図鑑などで名前が記されているきのこは世界に約2万種、日本に約3千種もあるといわれています。ただ、それらは地球上に実在するきのこの総種数のわずか1割にも満たないのだそうです。それほどまでに、きのこは、まだまだ解明されていないこともたくさんあります。しかし、私達日本人は「秋の味覚」として、古くから親しんできました。

では、ここで問題です。今日の給食に登場している「鶏肉ときのこのトマトソース煮」には、何種類のきのこが入っているでしょう？

①1種類 ②2種類 ③3種類

答えは②の2種類です。エリンギ、しめじの2種類のきのこが入っています。

きのこが苦手な人もいるかもしれませんが、秋の味覚を味わって、残さず食べましょう。