

令和6年 11月 27日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ポークカレー 牛乳 フレンチサラダ
キウイフルーツ



【ひとロメモ】

キウイフルーツについて知ろう

(心身の健康)

キウイフルーツは、ニュージーランドにいる「キーウイ」という鳥にちなんで、キウイフルーツと呼ばれるようになりました。

キウイは木になっている状態では食べごろにならない果物です。収穫後に追熟といってエチレングスをかけることで甘くておいしいキウイになります。キウイが酸っぱい時には、「りんごと一緒においておくと甘くなる。」とありますが、これはりんごがキウイを柔らかくするエチレン成分を出しているからなのです。

キウイは、おなかのそうじをする食物繊維やかぜを予防するビタミンCを多く含んでいます。よく味わって食べましょう。

令和6年 11月 27日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 根菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

根菜を知ろう

(感謝の心)

根菜は「根」と書くだけに、「植物の根」を食べる野菜と思われがちですが、土の中に育つ茎や葉の部分も食べる野菜も含まれます。

根菜の旬は秋から冬にかけてであることが多いです。根菜は、昔から体を温めてくれるといわれ、これから寒くなる季節にぴったりの食べ物です。

今日は根菜たっぷりカレーを作りました。にんじんにはカロテン(ビタミンA)、じゃがいもやれんこんにはビタミンCが多いです。たまねぎやにんにく、ごぼうは味に甘味や深みを増します。またどの根菜にも食物繊維がたっぷりです。

令和 6年 11月 27日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

ポークカレー (麦ごはん) 牛乳
フレンチサラダ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ きゅうり



【ひとロメモ】

キウイフルーツについて知ろう

(食文化)

キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である、つばさのない鳥の「キーウィ」に見た目が似ていることからこのような名前がつけられました。

キウイフルーツの国内流通量は、5月から9月の暑い時期は、輸入されたものがほとんどですが、10月から寒い時期にかけては国産のキウイの割合も増えます。

そのなかでも香川県では、全国に先駆け、今から約40年前からキウイフルーツの試験研究を始め、新しい品種を開発し、生産に力を入れています。その品種には「さぬきゴールド」「さぬきエンジェルスイート」「さぬきキウイっこ」があります。

また、キウイフルーツにはビタミンCがレモンやいちごよりも多く含まれているので、風邪の予防に役立ちます。香川県でとれたキウイフルーツを食べてビタミンCをしっかりとりましょう。