

令和6年 12月 11日(水)

中央学校給食センター

【献立名】 中華丼 牛乳 春雨サラダ
みかん



【ひとロメモ】

旬の食材、みかんについて知ろう

(食文化)

今日の給食のデザートはみかんですね。簡単に手で皮をむいて食べることができることからカナダやアメリカでは「テレビを見ながらでも食べられる」という意味で「テレビフルーツ」や「テレビオレンジ」と呼ばれるほど人気です。

秋から冬にかけて給食でみかんが登場するようになりますが、実は収穫される時期によって種類が違います。9月下旬ごろに収穫されるみかんは「極早生」、10月中旬に収穫されるものは「早生」。このふたつは、皮の色が黄緑色やうすい黄色をしていたと思います。今日のみかんは12月に収穫される「晩生」という種類で、皮の色がオレンジ色をしています。味も早生に比べて甘いという特徴があります。

今がおいしいみかんを味わっていただきましょう。

令和6年 12月 11日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米入りごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
キャベツとちりめんのごまあえ チヌ団子入り月菜汁 【中】昆布大豆



【ひとロメモ】

チヌ団子について知ろう

(食文化)

チヌだんごは給食で初めて取りいれています。チヌという魚を団子に加工することになったきっかけをお話します。

チヌはクロダイともいい、香川県でたくさんとれるおいしい魚です。しかし、まとまってたくさんとれる春は卵を生む前で、身がやせており、値段が安くとりひきされます。そのため、漁師さんは春にとれるチヌをとらなくなりました。そうすると、チヌが減らず、養殖ノリが食べられて、養殖の関係者は困っていました。そこで、春にとれるチヌを団子に加工して、消費をすすめることでチヌの漁獲量を増やそうと取り組んでいるのです。チヌ団子を食べることで、ノリ養殖を守ることもつながります。

今日はチヌ団子を使った月菜汁です。みなさんが、チヌ団子を食べることで香川県の産業を支えることにもなります。

令和 6 年 12 月 11 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

中華丼(麦ごはん)

牛乳 はるさめサラダ みかん

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 キャベツ



【ひとロメモ】

かぜを予防しよう

(心身の健康)

ずいぶんと寒くなってきましたが、皆さん元気に過ごしていますか？かぜやインフルエンザを予防するためには4つのポイントがあります。

まず1つは、外出時にマスクを着用し、人が多いところへの外出を控えること。

そして2つめは、外から帰ったら、必ず手洗い、うがいを実施すること。特に、手は色々なものを触るので、汚れや菌がついています。爪の間や指の間、手首などのポイントもよく洗いましょう。

3つめは、寒くても定期的に部屋の換気をすること。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低くなります。そのため、定期的な換気は室内での空気感染を防ぐことにつながります。

そして4つめは、十分な休養をとり、バランスの良い食事を心がけること。睡眠不足や、ストレスは、免疫力の低下を招きます。十分に休養を取り、好き嫌いせず、3食必ず食事を摂りましょう。免疫物質の元となるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン、ミネラルを摂取し、体力や抵抗力を高めることが大切です。

かぜやインフルエンザ、新型コロナに負けず、元気に過ごすために、今日の給食も残さずしっかり食べましょう。