

令和7年 2月 18日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 食パン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮  
かみかみサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮 スイートスプリング



【ひとロメモ】

## スイートスプリングについて知ろう

(食文化)

「スイートスプリング」は「温州みかん」と「はっさく」から生まれたかんきつ類です。見た目は皮がぼこぼこ、ごつごつしていて、色は緑色をしていることもありますが、中身はきれいなオレンジ色をしています。

見た目のイメージと違い、酸味や苦味が少なく、すっきりした甘さが特徴です。育てるのが難しく、全国的にはあまりたくさん流通していないようですが、さわやかな風味と甘みで人気があります。

今日は香川県産のスイートスプリングです。中の白いうす皮はそのまま食べられます。外側の皮を上手にむいて食べましょう。

また、今日のかみかみデーです。よくかんで食べましょう。

令和7年 2月 18日(火) 第二学校給食センター

(献立名) ミルクパン 牛乳 香川県産冬野菜シチュー  
ごまネーズサラダ スイートスプリング



【ひとロメモ】

## 香川県でとれたスイートスプリングを味わおう

(食文化)

スイートスプリングは、「温州みかん」と「はっさく」をかけあわせて生まれた品種です。熊本県がおもな産地ですが、香川県でも栽培されています。皮がまだ緑色のころから甘味があり、果肉はとっても上品な香りとさわやかな甘みがあり、最近注目され、人気となっているみかんのひとつです。

まさに、甘い春を感じさせてくれる注目のみかん「スイートスプリング」をおいしくいただきます。

令和 7年 2月 18日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 食パン 牛乳

うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮

かみかみサラダ

小煮干しとアーモンドのいり煮

スイートスプリング

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜



【ひと口メモ】

## かむことの良さを知ろう、旬のスイートスプリングを味わおう

(心身の健康) (感謝の心)

今日のめあては「かむことの良さを知ろう、旬のスイートスプリングを味わおう」です。

今日は、カミカミデーです。よくかめるように、かみかみサラダや小煮干しとアーモンドのいり煮を献立に入れています。かむことは、脳や味覚の発達・虫歯や病気の予防・胃腸の働きを促進するなど体によいことがたくさんあります。しっかりよくかんで食べましょう。

また、今日のデザートは、香川県でとれた「スイートスプリング」です。スイートスプリングは、みかんと八朔をかけ合わせて作られた品種です。特徴は、甘みが強く、あまり酸っぱくありません。見かけはゴツゴツしていますが、その中身は名前の通り甘くてジューシーです。ビタミンCが豊富で、風邪予防にも効果があります。味わって食べましょう。