

令和7年 5月 8日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン チョコ大豆バター(小・中) 牛乳
うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 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。

また、今日のはかみかみデーです。一口30回を目安によくかむことを意識して食べましょう。

令和7年 5月 8日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン チョコ大豆バター 牛乳
うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ジャこの鉄骨サラダ 甘夏かん



【ひとロメモ】

甘夏かんを味わおう

(心身の健康)

「甘夏かん」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。

「甘夏かん」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。

皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。

令和 7 年 5 月 8 日（木）

飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン

（小・中）チョコ大豆バター 牛乳

うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮

ごぼうサラダ 甘夏

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 小松菜



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう、旬の甘夏を味わおう

（心身の健康、食文化）

今日は、「カミカミデー」です。よくかんで消化と吸収をよくしましょう。

さて、今日の給食にでている「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。

「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。

皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。