

令和7年 6月 27日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 ドライカレー
元気サラダ ゴールドキウイフルーツ



【ひとロメモ】

キウイフルーツについて知ろう

(心身の健康)

今日は、岡田小学校のリクエスト献立です。みんなに人気のメニューを組み合わせで献立を考えてくれました。

キウイフルーツは、ニュージーランドにいる「キーウィ」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。おなかのそうじをする食物せんいや疲労回復に効果があるクエン酸を多く含んでいます。

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。

今日はゴールドキウイフルーツという、黄色をした酸味が少なく食べやすい品種です。よく味わって食べましょう。

令和7年 6月 27日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ズッキーニ入りドライカレーライス 牛乳
海藻サラダ ゴールドキウイフルーツ



【ひとロメモ】

ズッキーニについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のドライカレーライスには、夏が旬のズッキーニが入っています。さて、このズッキーニは何の野菜の仲間でしょうか？

- ①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

正解は、②のかぼちゃの仲間です。ズッキーニは見た目がきゅうりに似ているので、きゅうりの仲間だと思った人も多いのではないのでしょうか。実は細長い形をした「ペぼかぼちゃ」というかぼちゃの仲間です。緑色だけでなく、黄色や縞模様のズッキーニもあるそうです。

令和 7年 6月 27日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

ドライカレー 元気サラダ

ゴールドキウイ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ きゅうり



【ひとロメモ】

ゴールドキウイフルーツについて知ろう

(感謝の心)

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。その種類には「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。

今日のキウイフルーツは、6月なのでニュージーランド産のゴールドキウイです。甘味が強く、ビタミンがたっぷりのキウイを美味しくいただきます。