

令和7年 7月 10日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 鶏肉とズッキーニのスープ煮
いりことナッツのオリーブオイルがらめ 飯山の桃入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

旬の桃を味わおう

(感謝の心)

今日のフルーツポンチには、夏が旬の桃が入っています。この桃は、丸亀市飯山町でとれたものです。香川県は、日照時間の多さと降る雨の量が少ないことでおいしい桃がとれます。桃の出回り時期は、6月の末から8月の半ばまでと、ごく短い期間しか味わえない夏の代表的な果物です。

特に、丸亀市の飯山町と綾歌町でとれた桃は「飯南のもも」として人気があり、県外にもたくさん出荷されています。

桃の栽培で大変なことは、桃は傷みやすいので、丁寧に扱うことや鮮度が落ちないように収穫したら、すぐに出荷場を持っていかなければいけないことだそうです。

地元の生産者の方に感謝して、瀬戸内の太陽をいっぱいあびた桃をおいしくいただきましょう。

令和7年 7月 10日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 ソース焼きスパゲティ
アスパラガスのサラダ フライビーンズ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

塩分の適切なとり方を知ろう

(心身の健康)

「食塩」と聞いてすぐに思いつくのは「とりすぎ注意」ではないでしょうか。しかし、食塩中のナトリウムは、神経から筋肉に信号を伝達したり、体液のバランスを調整したり、ほかの栄養素の吸収を助けるなど体にとって大切なはたらきをしています。とくに夏場たくさん汗をかいた時は、汗とともに塩分も体の外に出ていき、体の中のナトリウムが減少します。スポーツドリンクなど適切な塩分を含む飲み物で水分補給しましょう。

なお、塩分はさまざまな食品からとれます。今日の給食のパンにも塩分が含まれています。料理の味付けに使う、塩やしょうゆ、ソースにも塩分が含まれています。ふつうの食生活で不足することはまずありません。こい味に慣れて塩分をとりすぎることに注意しましょう。

令和 7 年 7 月 10 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】ミルクパン 牛乳
鶏肉とズッキーニのスープ煮
いりことナッツのオリーブオイルがらめ
飯山の桃入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ
小松菜 もも



【ひと口メモ】

丸亀市産の桃を味わおう

(感謝の心)

今日の飯山の桃入りフルーツポンチには、丸亀市でとれた桃が入っています。

桃は、丸亀市の特産品としても有名です。香川県は、日照時間の多さと降る雨の量が少ないことで古くから良質な桃の産地です。桃の出回り時期は、6月の末から8月の半ばまでと、ごく短い期間しかあじわえない夏の代表的なくだものです。丸亀市の飯山町と綾歌町でとれた桃は、「飯南の桃」として人気があり、県外にもたくさん出荷されています。

桃の栽培で大変なことは、桃は傷みやすいので、やさしく扱うことや鮮度が落ちないうちに収穫したらすぐに出荷場を持っていかねばいけないことだそうです。今月の食育だより・食育資料に、桃について紹介しているので見てくださいね。

地元の生産者に感謝して、瀬戸内の太陽をいっぱいあびた桃をおいしくいただきましょう。