

令和 7 年 12 月 10 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7年 12月 10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 とりつくね
キャベツとちりめんのごまあえ 月菜汁 【中】小魚アーモンド



【ひとロメモ】

主食をしっかり食べよう

(食事の重要性)

お米やパンなど主食をたくさん減らしている人はいませんか？お米やパンに含まれる炭水化物は五大栄養素のひとつで、体や脳のエネルギーとなるため、とても大切です。

炭水化物を極端にとらない食事が続くと、疲れやすくなったり、たんぱく質や脂質をとる割合が高まって、じん臓や血管への負担がふえたり、筋肉が減少したりして、体に悪い影響がでます。

炭水化物を多くふくむ、ごはんやパン、めんなどを1日3回の食事ですっきりとるようにしましょう。

令和 7 年 12 月 10 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

中華丼（麦ごはん） 牛乳

春雨サラダ みかん

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 キャベツ にんにく



【ひと口メモ】

旬のみかんを味わおう

（食文化、心身の健康）

みかんは、10 月から 3 月頃が旬の果物です。この時期のみかんは、甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。

みかんの歴史はとても古く、初めて登場するのは今からおよそ 1200 年前です。「古事記」や「日本書紀」といった昔の書物には、天皇の命を受けた使者が、中国から不老長寿の果物を持ち帰ったという話がかかれています。その果物は、「橘」と呼ばれ、現在のみかんの木のもとになったと考えられています。

みかんには、ビタミン C がたくさん含まれています。ビタミン C には、かぜを予防したり、肌を健康に保ったりする働きがあります。また、みかんの白い筋にも大切な栄養があるので、できるだけ取らずに食べるのがおすすめです。

今が旬のみかんを食べてビタミン C をしっかりととり、元気に過ごしましょう。