

【献立名】 ドライカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ ネーブル



【ひとロメモ】

旬の果物、ネーブルオレンジについて知ろう

(心身の健康)

主なオレンジの種類は3つあり、バレンシアオレンジ、ネーブルオレンジ、ブラッドオレンジがあります。今日の給食に出ているオレンジはネーブルオレンジです。

ネーブルオレンジのネーブルとは、おへそを意味する言葉で、その名の通り、オレンジの底の部分にくぼみがあり、その形がおへそに似た形をしています。

また、ビタミンや食物繊維が多いので、体の調子を整えてくれます。ネーブルオレンジの収穫時期は1月から4月で、ちょうど今がおいしい時期になります。おいしい時期の栄養たっぷりのネーブルオレンジを味わいましょう。

令和8年 3月 23日(月) 第二学校給食センター

(献立名) たいめし 牛乳 かぼちゃのてんぷら
和風サラダ 月菜汁



【ひとロメモ】

郷土料理のたいめしを味わおう

(食文化)

たいめしは、香川県のおとなりの愛媛県の郷土料理として有名ですが、香川県でも昔から食べられている料理です。瀬戸内海でとれる新鮮な鯛を、丸ごと使って作る料理で、昔は船で大阪や神戸に荷物を運んで帰ってくる、男の人たちの苦勞や疲れをねぎらう、ごちそうとして作っていたそうです。

また、地域のよりあいの時に大きな釜で炊いて、みんなで分け合って食べていたようです。鯛は色があざやかで、味もおいしく、また名前が「めでたい」に通じることから、縁起のよい魚として大切にされてきました。

今日のたいめしには、たいの骨を取り除いて使っていますが、小さな骨がまじっているかもしれないので気を付けて食べてください。昔から食べつがれてきた郷土料理の「鯛めし」をいただきます。

令和 8年 3月 23日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

ドライカレーライス 牛乳
ブロッコリーサラダ ネーブルオレンジ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ にんにく



【ひとロメモ】

ネーブルオレンジについて知ろう

(食文化、心身の健康)

ネーブルオレンジは、1月から3月ごろが旬の果物で、果汁がたっぷりでみずみずしく、甘みが強いのが特徴です。香川県でも栽培されており、三豊市や坂出市が主な産地です。

オレンジには、ネーブルオレンジの他に、さわやかな酸味があり果汁の多いバレンシアオレンジ、みかんのように皮を手でむくことができるミネオラオレンジ、濃い赤色をしているブラッドオレンジ、日本で作られた清見オレンジなどたくさんの種類があります。スーパーに行ったときに、どの種類のオレンジがあるのか探してみるのもおもしろいですね。

また、ネーブルオレンジには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれているので、風邪の予防をしたり、おなかをすっきりさせてくれたりする働きがあります。季節の変わり目であるこの時期に、ネーブルオレンジを食べて、元気に過ごしましょう。