

令和8年 4月 22日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ポークカレーライス 牛乳 ひじきとツナのサラダ
はっさく



【ひと口メモ】

旬のはっさくについて知ろう

(食文化)

今日の給食のはっさくは、丸亀市で栽培されているものです。最もおいしく食べられる完熟のものが、3月から4月中旬ぐらいまでと言われており、今が一番おいしい時期です。

はっさくは日本が原産のみかんで、江戸時代の終わりごろに広島県因島市田熊町の浄土寺というお寺で原木が発見されたそうです。果肉は歯ごたえがあり、ちょうど良い甘さと酸味、少しの苦味もあり、特徴的な味わいです。

はっさくにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防に効果があります。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにしてくれます。

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。

令和8年 4月 22日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 春キャベツのゆず香あえ
ふしめん汁 お祝いクレープ



【ひとロメモ】

入学・進級お祝い給食を味わおう

(食文化)

今日は新しく入学してきた1年生を歓迎するとともに、みなさんの学年が一つ大きくなったお祝いとして、赤飯にしました。

昔の米は、赤い色をしていて、蒸すと赤いごはんになりました。昔はお米は大変貴重なものであり、おめでたいことがあったときだけ食べたようです。そのしきたりが今も残っていて、お祝いごとがある時には、赤飯を食べるのです。赤という色は日本人にとって生命力つまり生きる力を意味すると考えられていました。赤飯でお祝いをする習慣は昔から伝わってきた方法なのです。

「小豆が入っていて、ちょっと苦手」という人もぜひ味わって食べてみてくださいね。

令和 8年 4月 22日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳
ひじきとツナのサラダ はっさく

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ チンゲン菜 にんにく



【ひとロメモ】

旬のはっさくについて知ろう

(食文化、心身の健康)

はっさくは、今が旬の果物で、さわやかな甘さと少し苦みがあるのが特徴です。はっさくは、日本で生まれた果物で、今から約 200 年前の江戸時代に広島県のお寺で見つかったといわれています。

はっさくという名前は、お寺の住職が旧暦の 8 月 1 日ごろに発見したことから名付けられたそうです。旧暦とは、昔、日本で使われていたカレンダーのことで、旧暦では 8 月 1 日のことを「はっさく」と呼んでいました。

はっさくには、ビタミン C が豊富にふくまれており、風邪予防に効果があります。また、酸味のもとのクエン酸には、疲労回復と血液をきれいにしてくれる働きがあります。

今月の食育資料には、はっさくについて紹介しているのでみてくださいね。今が旬のおいしいはっさくを上手にむいて食べましょう。