

令和8年 5月 7日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮
ごぼうサラダ 小夏



【ひとロメモ】

小夏について知ろう

(食文化)

小夏は、3月～6月に旬を迎えるみかんの仲間です。みかんよりもひと回り大きく、鮮やかな黄色の皮の果物で、甘酸っぱい味が特徴です。病気に負けない体を作るビタミンCや疲れをとってくれるクエン酸などの栄養が豊富です。

小夏は、初夏の訪れを知らせる果物で、いろいろな名前と呼ばれています。高知県では『小夏』、宮崎県では『日向夏』、愛媛県では『ニューサマーオレンジ』とされています。

小夏の食べ方は、みかんのように黄色の皮の部分をむき、内側の白い皮を残すようにします。そして食べやすい大きさに分け、白い皮と実を一緒に食べます。味わって食べましょう。

令和8年 5月 7日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 春野菜のポトフ
小煮干しとアーモンドのあげ煮 フルーツポンチ



【ひとロメモ】

アーモンドについて知ろう

(食品を選択する能力)

アーモンドは、種実の一種です。種実とは、植物の種に栄養がたくわえられ、大きくなった部分のことです。種から、芽や根が出て育つために必要な、でんぷんや脂肪、たんぱく質、カルシウム、ビタミン類を含んだ栄養価の高い食べ物です。

アーモンドは地中海沿岸やカルフォルニアでたくさん栽培されていて、日本にもたくさん輸入されています。

日本では小豆島などで少し栽培されています。

「小煮干しとアーモンドの揚げ煮」をよくかんで食べましょう。

令和 8年 5月7日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳

うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮

ごぼうサラダ 小夏

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 きゅうり 小松菜



【ひとロメモ】

小夏について知ろう

(食文化)

南国土佐、今の高知県の初夏は、あっという間で、そのごくわずかな期間に旬を迎えるのが小夏です。高知では店頭の小夏が出回ると夏の訪れを感じるそうです。高知で小夏と呼ばれるこの柑橘は、宮崎県では日向夏、愛媛県ではニューサマーオレンジと呼ばれています。

小夏の歴史は、18世紀初めに宮崎県のある家で偶然発見されたことにはじまります。当時は酸味が強く食べられてなかったそうですが、その後広く栽培されるようになりました。

また、小夏の白い甘皮は肉厚でふかふかしており、それが小夏の爽やかな酸味に加わって上品な甘みを楽しむことができます。

初夏の味、小夏を、おいしくいただきましょう。