

令和8年 6月 12日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ドライカレー  
元気サラダ ゴールドキウイフルーツ



【ひと口メモ】

## キウイフルーツについて知ろう

(心身の健康)

今日は、岡田小学校のリクエスト献立です。人気のメニューを組み合わせた献立を考えてくれました。

キウイフルーツは、ニュージーランドにいる「キーウィ」という鳥にちなんで、キウイフルーツと呼ばれるようになりました。おなかのそうじをする食物せんいや疲労回復に効果があるクエン酸を多く含んでいます。

キウイは木になっている状態では食べごろにならない果物です。収穫後に追熟といってエチレングスをかけることで甘くておいしいキウイになります。キウイがすっぱい時には、「りんごと一緒においておくと甘くなる。」とありますが、これはりんごがキウイを柔らかくするエチレン成分を出しているからなのです。

今日はゴールドキウイフルーツという、黄色をした酸味が少なく食べやすい品種です。よく味わって食べましょう。

令和8年 6月 12日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 【幼小】ねり梅 【中】梅干し 牛乳  
鶏肉の照り焼き 切干大根とツナのあえもの けんちん汁



【ひとロメモ】

## 季節にまつわる食べ物について知ろう

(食文化)

雨がたくさん降る時期を「つゆ」といいます。つゆを漢字で書くときに、この時期が旬のあるたべものを使って表現します。さて、その食べ物とは何でしょうか？

①梅 ②芋 ③豆

答えは、①梅です。梅と雨という漢字2文字で「梅雨」と読みます。この時期は梅の実が大きく実り収穫される時期でお店にも並んでいますね。

今日の給食では「ねり梅」「梅干し」がついています。梅の酸味を味わいながらごはんといっしょに食べてみてください。

令和 8年 6月 12日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳

ドライカレー

元気サラダ ゴールドキウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

たまねぎ キャベツ

きゅうり



【ひとロメモ】

## ゴールドキウイフルーツについて知ろう

(食文化)

キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である、つばさのない鳥の「キーウィ」に見た目が似ていることからこのような名前がつけられました。

ゴールドキウイとは、果肉が鮮やかな黄色で、酸味が少なくトロピカルで濃厚な甘みを持つキウイフルーツです。キウイフルーツは、5月から9月の暑い時期は、海外から輸入されたものがほとんどですが、10月から寒い時期にかけては国産のキウイが出回ります。

今日のキウイフルーツは、6月なのでニュージーランド産のゴールドキウイです。甘味が強く、ビタミンがたっぷりなゴールドキウイを味わっていただきましょう。