令和８年　　11 月　12 日（木）　　中央学校給食センター

【献立名】　コッペパン　　りんごジャム（小・中）　牛乳　　ポトフ
スパイシービーンズ　　柿入りフルーツポンチ



【ひと口メモ】

旬の果物　柿を味わおう

(感謝の心)

秋は、柿がおいしい季節です。日本の俳人、正岡子規が詠んだ、「柿食えば　鐘が鳴るなり　法隆寺」という有名な句にも秋を感じさせる季語として登場します。香川県では綾川町や高松市香南町で多く栽培されています。あまくて大きい「富有柿」は、関東地方に多く出荷されていて、とても人気があるそうです。

「柿が赤くなると、医者が青くなる」という、ことわざがあるように柿にはたくさんのビタミンＡとＣが含まれており、かぜを予防するはたらきがあります。

今日の柿入りフルーツポンチは､調理員さんが柿を１個ずつていねいに洗ってヘタをとり、皮をむいて食べやすく切ってくれました。感謝の気持ちを持って味わって食べましょう。

令和８年　１１月　１２日（木）　　第二学校給食センター

（献立名）　　米粉パン　牛乳　うずら卵とほうれんそうのクリーム煮
じゃこの鉄骨サラダ　みかん



【ひと口メモ】

カルシウムをとろう

（心身の健康）

今日はクイズです。年をとってから、子どものころのカルシウム不足が大きな原因になりうると考えられている病気は何でしょう？

①骨粗鬆症　②高血圧　③歯周病

答えは①の「骨粗鬆症」です。骨の量がへって、骨がよわくなり、骨折しやすくなる病気です。女性に多くみられ、ちょっとしたはずみで背骨が折れたり、転んだ時に手首や太もものつけねなどの骨折が生じやすくなったりします。

予防には子どものころに丈夫な骨をつくっておくことが、とても大切なのです。

今日の給食では、クリーム煮の「牛乳」や、サラダの「ひじき」「ちりめんじゃこ」に、カルシウムが多く含まれています。将来の健康のためにも、しっかりとりましょう。

令和　8 年　11 月 12 日（木）　　飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン　牛乳　ポトフ

スパイシービーンズ　柿入りフルーツポンチ

（小・中）りんごジャム

≪今日の丸亀産の食材≫
キャベツ



【ひと口メモ】

旬の柿について知ろう

（食文化）

秋は、柿がおいしい季節です。香川県では、綾川町や高松市香南町で多く栽培されています。あまくて大きい香川県産の富有柿は、関東地方に多く出荷されていて、とても人気があるそうです。

また、「柿が赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはたくさんのビタミンＡとＣが含まれており、かぜを予防するはたらきがあります。

今日は、旬の柿が入ったフルーツポンチです。味わっていただきましょう。