

8/19(水) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「かぼす」についてです。

今日の主菜は「さんまかぼすレモン煮」です。さんまはみなさん知っていますか。刀のよう
な形をした細長い魚ですね。レモンも知っていますよね。黄色い酸っぱい果実です。では、
「かぼす」はどんな食べ物か知っていますか。

かぼすは、大分県の特産である柑橘類で、みかんと同じ仲間です。およそ97%が大分県
で作られています。見た目は濃い緑色で、切ってみると、透き通ったうすい黄色をしていま
す。ぎゅっと搾って果汁を料理や飲み物に入れ、酸味や香りを楽しみます。どんどん熟して
くると皮が黄色になってきますが、酸味と香りを楽しむために熟していない緑色の内に収穫
します。甘味が強くまろやかな酸味のため、
酸っぱいのが苦手な人でも食べやすい果実です。
香りも一緒に味わってください。



8/20(木) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「スタミナを付けるために」についてです。

ぶた肉には疲れをとって元気にしてくれる働きのある、ビタミンB1がたくさん含まれていま
す。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。ビタミンB1は
「疲労回復のビタミン」といわれています。さらに、ビタミンB1は、「アリシン」という成分と一緒に
にとると、吸収がよくなるため、アリシンを含むたまねぎ、にんにく、ニラなどと組み合わせ
て食べることがおすすめです。今日の「スタミナ丼」は、まさに
スタミナを付けるための食材がたくさん入っています。

毎日暑い日が続きますが、暑さ負け
しないようにもりもり食べましょう。

