

2切れずつ

ぎゅうにゅう  
牛乳

飯碗

おきなわ  
沖縄ティーダパイ

深皿

平皿

かぼちゃい  
南瓜入りミネストローネ

てや  
照り焼きチキンバーガー

## 「太陽」という意味の「ティーダ」☀️



今日のパイナップルは、<sup>おきなわけんいしがきじまさん</sup>沖縄県石垣島産の「沖縄ティーダパイ」です。「ティーダ」とは<sup>あ</sup>沖縄の方言で「太陽」を意味しています。石垣島の太陽の光をいっぱい<sup>しょくもつせんい</sup>に浴びたパイナップルです。パイナップルには食物繊維がたっぷり含まれていて、<sup>ちよう</sup>りんごの約1.5倍もあるとされ、腸の健康に良い果物です。また、<sup>ほうふ</sup>ビタミンB1が豊富で、<sup>しんちんたいしゃ うなが</sup>新陳代謝を促し、<sup>ひろうかいふく</sup>疲労回復に役立ちます。さらに、<sup>しげき</sup>クエン酸も豊富なので、食欲を刺激し、消化を良くする働きもあります。

### 給食室の様子

天地を切り落とし、皮をむいて、食べやすくカットしていただきました。



石垣島産の「ティーダパイ」は、市場にはなかなか出回らないジューシーな甘みのあるパイナップルです。5月も下旬となると、沖縄県ではすでにパイナップルが収穫の時期を迎えています。