

令和5年 6月 27日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 小いわしのフライ  
ごまじゃこサラダ ビーフンスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## じょうぶな骨をつくるカルシウムについて知ろう

(心身の健康)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋骨は、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体を支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨を作るためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、小いわし、チンゲン菜、ちりめん、ヨーグルトなどがあります。普段の食事や間食を食べる時にもカルシウムの多い食べ物を取り入れましょう。

令和5年 6月 27日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 いかのさらさ揚げ  
ポテトサラダ ビーフンスープ



【ひとロメモ】

## イカの特徴を知ろう

(食品を選択する能力)

イカの足は何本あるか知っていますか？ 正解は10本です。10本のうち2本は特に長くなっています。イカはこの長い2本の足を伸ばしてエサを捕まえて食べます。足なのに手のような役割をするので、腕ともいいます。

さて、イカと同じように足がたくさんある海の生き物がいますね。それはタコです。タコはイカと違い、足の本数は8本です。イカもタコも柔らかい体を持ち、海の中で生活しています。

今日の給食では、「いか」にカレー味をつけて衣をまぶし、油で揚げています。「いかのさらさ揚げ」は人気メニューなので、楽しみにしていた人もいるかもしれませんね。おいしくいただきます。

令和5年 6月 27日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳  
小いわしのフライ ごまじゃこサラダ  
ビーフンスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、キャベツ、  
葉ねぎ、玉ねぎ



【ひと口メモ】

## カルシウムをしっかりとろう

(心身の健康)

今日のめあては、「カルシウムをしっかりとろう」です。

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋こつは、心ぞうや肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体をささえています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食で、カルシウムを多く含む食品は、牛乳・小魚・緑黄色野菜の「牛乳・小いわし・ちりめん・にんじん・葉ねぎ」があります。普段の食事や間食を選ぶ時にもカルシウムの多いものを取り入れましょう。