

令和 5 年 12 月 15 日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 チキンカレーライス 牛乳 小松菜のサラダ
りんご



【ひとロメモ】

旬の果物、りんごについて知ろう

(食文化)

今日の給食は、城東小学校のリクエスト献立です。みんながおいしく食べられる献立を考えてくれました。

日本でりんごが栽培されるようになったのは、明治時代アメリカから 75 品種のりんごの苗木を取り寄せたことに始まります。日本はその後、りんごの生産に力をいれ、数多くの品種ができました。

現在、日本で最も生産量の多いりんごは「ふじ」で、アメリカやニュージーランドでも人気があり、栽培が始められているそうです。

日本では、青森県、長野県で多く作られています。スーパーに行けば年中置かれているりんごですが、旬の秋から冬の時期が一番おいしくなります。また、イギリスのことわざで「1日1個のりんごで医者いらず」といわれるほど栄養が豊富です。

味わって食べましょう。

令和5年 12月 15日(金) 第二学校給食センター

(献立名) かぼちゃカレーライス 牛乳 ごぼうサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

ビタミンの上手なとり方について知ろう

(食品を選択する能力)

キウイフルーツは、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは、はだや血管を強くして免疫力を上げ、病気に負けない体をつくれます。

では、キウイフルーツを1日にたくさん食べたら、次の日はビタミンCをとらなくてもいいのでしょうか。

答えは×です。ビタミンCは体にたくわえておくことができないので、とりすぎた分は体の外に出ていきます。一度にたくさんとるよりも、毎少しずつとるのがよいのです。

キウイフルーツは、冬場に香川県で多くとれるくだものです。今、かぜが流行る時期には、地元でとれたくだものを朝食やおやつで食べるとういいますね。

令和5年 12月 15日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】チキンカレーライス 牛乳
小松菜のサラダ
りんご

《今日の丸亀産の食材》
米、小松菜、生姜



【ひとロメモ】

かぜを予防しよう

(心身の健康)

今日のめあては「かぜを予防しよう」です。

ずいぶん寒くなってきましたが、皆さん元気に過ごせていますか？かぜやインフルエンザを予防するためには4つのポイントがあります。

まず1つめは、外出時にマスクを着用し、人が多いところへの外出を控えること。そして2つめは、外から帰ったら、必ず手洗い、うがいを実施すること。特に、手は色々なものを触るので、汚れや菌がついています。爪の間や指の間、手首などのポイントもよく洗いましょう。3つめは、寒くても定期的に部屋の換気をすること。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低くなります。そのため、定期的な換気は室内での空気感染を防ぐことにつながります。そして4つめは、十分な休養をとり、バランスの良い食事を心がけること。睡眠不足や、ストレスは、免疫力の低下を招きます。十分に休養を取り、好き嫌いせず、3食必ず食事を摂りましょう。免疫物質の元となるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン、ミネラルを摂取し、体力や抵抗力を高めることが大切です。

かぜやインフルエンザ、新型コロナに負けず、元気に過ごすために、今日の給食も残さずしっかり食べましょう。