

令和6年 2月 1日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー  
キャロットサラダ りんご



【ひとロメモ】

## かぜに負けない食事を知ろう

(心身の健康)

かぜの予防に効果がある栄養素にビタミンがあります。ビタミンにもいろいろな種類がありますが、特に色の濃い野菜にはビタミンAが多く、皮ふやのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスや病気の菌の体への侵入を防いでくれます。また、色の薄い野菜や果物にはビタミンCが多く、体がウイルスや病気の菌とたたかう力を強くしてくれます。ビタミンCは体の中でためておくことができないので、毎日食べ物からとることが大切です。ビタミンAとCは、おもに体の調子を整える緑のグループの食品に多く含まれています。

今日の給食では、パセリ、にんじん、トマトにはビタミンAが、玉ねぎやセロリ、ビーツ、りんごにはビタミンCが多く含まれています。かぜの予防にビタミンをしっかりと取りましょう。

令和6年 2月 1日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型コッペパン 牛乳 ブロッコリーのトマトソースパスタ  
五目サラダ ココア豆



【ひとロメモ】

## 香川県でとれるブロッコリーについて知ろう

(感謝の心)

香川県ではブロッコリーの生産が盛んに行われています。県外にもたくさん出荷され、品質、味がとても優れていると評判がいいです。

農家の方は朝3時頃から畑で収穫し、ブロッコリーを集荷場に運びます。集荷場では、品質や大きさごとにブロッコリーを分けて箱詰めします。

箱詰めの方法は、ダンボールの中にビニール袋をひろげてからブロッコリーを入れていきます。さらに氷を入れて、蓋をして、冷凍庫で二日から三日冷やして出荷します。このような方法をとることで、段ボールの中全体のブロッコリーを冷やし、県外に出荷する時も鮮度を保ったまま、お店に出すことができます。

今日のパスタには、丸亀でとれたブロッコリーを使っています。生産や出荷に携わっている方々に感謝して残さずいただきましょう。

令和6年 2月 1日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳  
ビーフシチュー  
キャロットサラダ りんご

《今日の丸亀産の食材》  
セロリ、パセリ、  
ビーツ



【ひとロメモ】

## 塩分のとりすぎを防ぐ方法を知ろう

(心身の健康)

今日のめあては「塩分のとりすぎを防ぐ方法を知ろう」です。

塩分は、わたしたちの体にとってなくてはならないものですが、とりすぎていると、将来、高血圧症をはじめ、さまざまな生活習慣病になりやすくなります。高血圧を予防するためには、塩分をとりすぎないようにし、子どもころから薄味に慣れておくことが大切です。

それ以外にも自分ですぐに始められることがあります。しょうゆやソースなどの調味料は料理にかけずにつけて食べることです。また、間食にお菓子を食べる場合、袋のままだと食べすぎてしまうことがあるので、1回分をとりわけましょう。さらにカップめんなどの汁は飲み干さないようにします。

少しの心がけで塩分のとりすぎは防げます。将来健康に過ごすため、食生活を見直してみよう。