

令和6年 2月 13日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ
ABCスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

海藻について知ろう

(心身の健康)

今日の給食は南中学校のリクエスト献立です。

今日のサラダには海藻のわかめが使われていますね。では、そのわかめについてのクイズです。

わかめがとれる時期、旬はいつでしょう？

①夏 ②秋 ③冬 (少し待つ…)

正解は③の冬です。

正確には冬から春の間に旬を迎えます。海藻の種類によって収穫される時期は異なりますが、先日、のりの日に出たのりや、今日の給食のわかめは、冬から春にかけて収穫されます。そして、乾燥されることにより、保存がきくので、1年中売られています。

海藻には食物繊維やミネラルが多く入っていて、おなかの調子を整える働きがあります。残さずしっかり食べましょう。

令和6年 2月 13日(火) 第二学校給食センター

(献立名) セルフサンド エッグフリーマヨネーズ 牛乳
ABC スープ 【小中】ヨーグルト



【ひとロメモ】

牛乳のカルシウムについて知ろう

(心身の健康)

寒い時期は「冷たい牛乳は飲みにくいな。」そんな気持ちになる人もいますね。牛乳に含まれるカルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりしたりするときに使われる大切な栄養素です。

しかし、もともと土の中にカルシウムが少ない日本は外国に比べて、その摂取量が不足しがちといわれています。カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていきます。大人になってしまうとその量を増やすことはなかなかできません。牛乳以外にもカルシウムを多く含んでいる食べ物がありますが、牛乳のカルシウムは体に吸収されやすい形になっています。

成長期の今、毎日給食につく牛乳を将来に備え骨に貯金するつもりで飲んでみましょう。

令和6年 2月 13日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

鶏肉のからあげ 海藻サラダ

ABC スープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、パセリ、

大根、セロリ



【ひとロメモ】

食べる前の手洗いの大切さを知ろう

(心身の健康)

今日のめあては「食べる前の手洗いの大切さを知ろう」です。

手は、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。アルコールによる消毒がきかないため、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

また、体調が悪い時は、先生に伝えて給食当番をかわってもらいましょう。