

令和5年 5月 15日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鮭の薬味ソース
切り干し大根のごま和え 若竹汁



【ひとロメモ】

切り干し大根について知ろう

(心身の健康)

切干大根は、生の大根を干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで、水分は失われていきますが、甘味がでて、おいしくなります。

また、大根を乾燥させることで、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を防ぐ鉄分、腸の働きをよくする食物繊維などの栄養素も増えています。

切干大根など乾燥させた食品は、一度にたくさんとれた食材を保存するために生まれた食品です。昔は野菜や魚介類がとれない時期があったり、不作の年もあるので、その時に備えて食料を保存できるようにしていました。

今日は切干大根をごま和えにしています。味わって食べましょう。

令和5年 5月 15日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん ふりかけ 牛乳 鮭の薬味ソースかけ
切干大根のごまあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

スポーツと栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

オリンピックなどの世界大会で活躍しているトップアスリートたちは、いったい何を食べていると思いますか？「筋肉をつけるために毎日お肉をたくさん食べている？」「プロテインを毎日飲んでいる？」

答えはすべてNOです。何か特別なものを食べているわけではなく、食べ方の基本は、みなさんが食べている今日の給食のような料理の形です。

基本は毎食、「主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品、くだもの」をそろえて食べています。

ただし、みなさんよりも練習がハードだったり、練習時間が長かったり、練習の内容もちがいます。そのため、毎食の食事の基本形を基礎として、食事の量や内容を調整しているのです。

小学生では、すききらいなく、栄養をとることを基本とした食習慣を身に付けることが大切ですね。

令和5年 5月 15日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
 鮭の薬味ソースかけ
 切り干し大根のごまあえ 若竹汁

《今日の丸亀産の食材》
 キャベツ、小松菜、
 葉ねぎ、にんにく



【ひと口メモ】

旬のたけのこについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「旬のたけのこについて知ろう」です。

「雨後のたけのこ」という言葉を聞いたことはありますか？たけのこは、もともと成長が早いのですが、雨が降った後はさらに早くなります。1日に1メートル以上伸びることもあるそうです。

普通、植物が成長するところは、先端の一か所なのですが、竹は先端とそれぞれの節がたくさんあり、それらがいっせいに働き、下の節からぐんぐん伸びていくのです。この成長をささえているのが水です。

今月の2日と同じく、今日も香川県でとれた、たけのこを使っています。ぐんぐん成長したたけのこの栄養をおいしくいただきましょう。