

令和4年 11月 10日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮込み
いりことナッツのオリーブオイルがらめ 柿入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

旬の果物 柿を味わおう

(勤労と感謝)

今日のめあては、「旬の果物 柿を味わおう」です。

秋は、柿がおいしい季節です。香川県では綾川町や高松市香南町でも多く栽培されています。あまくて大きい「富有柿」は、関東地方に多く出荷されていて、とても人気があるそうです。

「柿が赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはたくさんのビタミンAとCが含まれており、かぜを予防するはたらきがあります。

今日の柿入りフルーツポンチは、調理員さんが柿を1こずついいねいに洗ってヘタをとり、皮をむいて食べやすく切ってくれました。感謝の気持ちをもって味わって食べましょう。

令和4年 11月 10日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
キャロットサラダ りんご



【ひとメモ】

成長期に大切な鉄をとろう

(健康によい食事のとり方)

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょうか？

わたしたちは成長期に体が大きくなるのに合わせて、体の中の血えき量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血えき量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。

体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品は、レバーや赤身の肉類・魚類・ひじき・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、チンゲンサイのクリーム煮に入っている「あさり」「うずらの卵」が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。

令和4年 11月 10日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

鶏肉と大豆のトマトソース煮

いりことナッツのオリーブオイルがらめ

柿入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、柿



【ひとロメモ】

旬の果物 柿を味わおう

(感謝の心)

今日のめあては、「旬の果物 柿を味わおう」です。

秋は、柿がおいしい季節です。香川県では綾川町や高松市香南町で、多く栽培されています。あまくて大きい「さぬき富有柿」は、関東地方に多く出荷されていて、とても人気があるそうです。

「柿が赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはたくさんのビタミンAとCが含まれており、かぜを予防するはたらきがあります。

今日の柿入りフルーツポンチは、一部丸亀市産の柿を使っています。調理員さんが約140個の柿を1こずついねいに洗ってヘタをとり、皮をむいで食べやすく切ってくれました。味わって食べましょう。