

令和4年 11月 14日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 切干大根の三杯酢 月菜汁



【ひと口メモ】

## 切干大根について知ろう

（心身の健康）

今日の和え物には、切干大根が入っています。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。

今日は切干大根を三杯酢にしています。味わって食べましょう。

令和4年 11月 14日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ  
切り干し大根のごまあえ 月菜汁



【ひとロメモ】

## 感謝して食べよう

(勤労と感謝)

食事の時のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさまでした」とは、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちをこめてという言葉です。

人間は、自然界の動物や植物の命を食べることで生きています。また、農家の人が農作物を育てて収穫したり、漁業に携わる人が魚介をとったり、配達をする人が安全に気をつけて運んだりするなど、私たちに食品が届くまでに多くの人たちがかかわっています。

学校や家庭で食事を作ってくれている人に感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつをきちんとしましょう。

令和4年 11月 14日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばのみそだれがけ

切り干し大根の三杯酢 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、小松菜、  
葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 青魚の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「青魚の栄養について知ろう」です。みなさんは、青魚がどんな種類の魚か分かりますか？

- ①さけ
- ②マグロ
- ③さば

(5秒 待つ) 正解は、②のマグロと③のさばです。

青魚とは、さば、マグロ、あじ、いわし、さんまなど背の青い魚のことをいいます。そんな青魚には、血液を若く保つなどのほたらきが期待できるDHAやEPAなどが豊富に含まれており、健康維持に役立つ食品として注目されています。

しかし、近年、日本人は子どもから高齢者にいたるまで、魚離れが進んでいます。先ほど話したとおり、青魚には健康に役立つ栄養がたくさんあります。まずは、缶詰やスーパーのお惣菜などもうまく利用して、魚を食べるよう心がけましょう！