

令和4年 11月 17日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 小煮干しとアーモンドの炒り煮  
れんこんサラダ ヨーグルト(中)



【ひとロメモ】

## れんこんについて知ろう

(食文化)

れんこんに穴が開いているのはなぜですか？実は呼吸をするためです。

れんこんは他の根菜と違い、水をたっぷり張った田んぼの中で育ちます。田んぼの底のどろのところには酸素が少なく、十分に呼吸ができません。そこで、れんこんの穴を使って、空気を地下まで運ぶことができます。穴はれんこんの葉から茎、れんこんまでつながっているため、れんこんの葉の茎を横に切るとれんこんと同じような穴が開いています。

そうして育ったれんこんは秋から冬にかけて収穫され、旬を迎えます。れんこんの穴は「未来を見通すことができる」と考えられ、縁起がいい食べ物とされているため、お正月のおせち料理にもよく使われます。

今日はサラダにしました。味わっていただきましょう。

令和4年 11月 17日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン メープルジャム 牛乳  
かぶとさつまいものシチュー ひじきとツナのサラダ みかん



【ひとロメモ】

## 朝ごはんを食べよう

(食事の重要性)

クイズです。夜ねている間も体のエネルギーは使っている、○か×か。

正解は○です。

たとえば、脳は、眠っている間も活動しているので、夕ごはんから約12時間後の朝起きたころには、エネルギーがあまり残っていません。そんな中で朝ごはんをぬいたまま登校してしまうと、午前中の授業では集中力や記憶力が低下してしまうことになります。

運動をしている場合も同じで、試合の時に大事なプレーに集中できずミスにつながるようになります。

朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせるためには、早起きをして時間に余裕を持ちましょう。そして、パンやおにぎり、めんなど炭水化物を多く含む食品を中心にバランスよく食べて脳を働かせましょう。

令和4年 11月 17日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

ポークビーンズ れんこんサラダ

小煮干しとアーモンドの炒り煮 (中: ヨーグルト)

《今日の丸亀産の食材》  
きゅうり、にんにく



【ひと口メモ】

## 豆料理の栄養を知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「豆料理の栄養を知ろう」です。

大豆はたんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」と呼ばれています。

また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分などを多く含んでいます。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日は大豆をつかったポークビーンズです。残さず、いただきましょう。