

令和4年 11月 28日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのゆうあん焼き ほうれんそうのおかか和え
じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

ほうれんそうについて知ろう

(心身の健康)

今日のおかか和えには、ほうれんそうが入っています。

スーパーに行けば一年中手に入るほうれんそうですが、本来の旬は秋から冬にかけてです。この時期は栄養価が高くなり、夏に収穫されたほうれんそうと比べると、含まれているビタミンCとカロテンの量は3倍にもなります。

また、寒くなってくると寒さから自分の身を守るために養分を蓄えるため、甘く、おいしくなります。

おいしい時期のほうれんそうをいただきましょう。

令和4年 11月 28日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
ほうれん草のおかかあえ ジャがいものみそ汁



【ひと口メモ】

食事のあいさつについて知ろう

(感謝の心)

「挨拶(あいさつ)」は、もともと「一挨拶(いちあいいっさつ)」といい、お寺の修行の一つでした。お互いに議論を交わし、どのくらい勉強したか、立派になったかを確認するもので、ここからお互いに言葉を交わす「あいさつ」という言葉ができました。ですから、自分ではあいさつしたつもりでも、それが相手にしっかり届いていないと、あいさつをしたとは言わないのです。

食事の「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶には、食べ物や食事ができるまでに働いてくださったいろいろな人への感謝の気持ちを表すあいさつです。

心をこめて挨拶をすることで、その思いは食べ物となった生き物をはじめ、一生けん命働いてくださっている多くの人たちにきっと届いていることでしょう。

令和4年 11月 28日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばの幽庵焼き

ほうれん草のおかかあえ じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、ほうれん草、
葉ねぎ



【ひと口メモ】

(食事の重要性)

ごはんのみそ汁のよさを知ろう

今日のめあては、「ごはんのみそ汁のよさを知ろう」です。

お米は、体のエネルギー源となる77%の炭水化物と7%のタンパク質が主な栄養素ですが、このほかにも、ビタミン類、ミネラル、食物繊維などのいろいろな栄養素が含まれています。また、デンプンが体の中でブドウ糖に変換し、エネルギー源として脳の働きを活性化する役割があります。

みそ汁の具について「実の三種は身の薬」ということわざが古くからあります。はじめの「実」とは、みそ汁に入れる具のことをいい、次の「身」とはそれを食べる人のことを表し、「三種類の具を入れたみそ汁は、それを食べる人の薬になるくらい栄養がとれる」という意味です。みそ汁に入れる具は、たんぱく源となる「とうふ」や「油あげ」の他、カルシウム源となる「わかめ」などの海藻類、ビタミン源となる「旬の野菜」や「きのこ」、エネルギー源となる「いも類」など、さまざまな食材を組み合わせることができます。たくさんの食材を取り入れることで栄養価が高まることを昔の人は自然と身につけていたのですね。

米を主食としてきた日本人の食生活の知恵である「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせで健康な体をつくりましょう。