

令和4年 10月 4日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 ゆかりごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大豆と小煮干しの揚げ煮
小松菜のおかか和え



【ひとロメモ】

じょうぶな骨をつくるカルシウムについて知ろう

(心身の健康)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋骨は、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体を支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨を作るためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素です。カルシウムを体に取り込む力は、一生のうち成長期の今が一番高いです。この時期にどれだけカルシウムを取り込むかによって、一生の骨の丈夫さが決まるといわれています。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、小煮干し、大豆、小松菜などが入っています。普段の食事や間食を食べる時にもカルシウムの多い食べ物を取り入れましょう。

令和4年 10月 4日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐
中華サラダ みかん



【ひと口メモ】

みかんの栄養について知ろう

(社会性)

みかんには、ビタミンCなどのビタミン類がたくさん含まれています。ビタミンCはコラーゲンの生成に必要な栄養素です。

また、抗酸化物質としての働きがあります。

最近の研究で、みかんに含まれている黄色のβ-クリプトキサンチンには、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病を予防したり、骨粗しょう症などを防いだりする働きがあることがわかってきました。

旬のみかんを食べて、病気の予防をしましょう。

令和4年 10月 4日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 ゆかりごはん 牛乳
じゃがいものそぼろ煮 小松菜のおかかあえ
大豆と小煮干しの揚げ煮

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも、きゅうり、
小松菜



【ひとロメモ】

カルシウムをしっかりとろう

(心身の健康)

今日のめあては、「カルシウムをしっかりとろう」です。

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸のほねである肋こつは、心ぞうや肺などを守っています。足のほねや背中のほねは、まっすぐ立てるように体をささえています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食で、カルシウムを多く含む食品は、牛乳・小魚・緑黄色野菜の小松菜などがあります。普段の食事や間食を選ぶ時にもカルシウムの多いものを取り入れましょう。