

令和4年 6月 14日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 小いわしのフライ ひじきのマリネ
クラムチャウダー



【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。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、小いわし、チンゲン菜、あさり、ひじき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 6月 14日(火) 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 ポークビーンズ
マカロニサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル



【ひとロメモ】

大豆について知ろう

(食品を選択する能力)

大豆は、古代から米や麦などと共に「五穀」の1つに数えられてきました。また、大豆を使ってつくられる、みそやしょうゆ、豆腐、納豆などの大豆製品は、毎日とっていいくらい、食卓に上がっています。

このようにわたしたちの食生活に欠かせない大豆ですが、世界的にみると大豆の用途でもっとも多いのは、「油」としての利用です。大豆を原料とする油は、料理や食品の加工に使用される以外にも、インクの原料や燃料に利用されています。また、油をしぼった後の大豆のかすは、食品の原料や家畜のえさ、農業用の肥料などに多く使われています。大豆は、現代生活に欠かせない大切な作物になっているのです。

令和4年 6月 14日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン

牛乳 小いわしのフライ

ひじきのマリネ クラムチャウダー

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり、

じゃがいも、チンゲン菜



【ひとロメモ】

成長に必要な栄養素『鉄』について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては「成長に必要な栄養素『鉄』について知ろう」です。

私たちの体は、毎日、毎食の食べた物からできています。そのため、特に、成長期を迎え大人になるための体を作る準備をしっかりとっておかなければならない皆さんには、特に食事が大切です。

色々な栄養素が必要ですが、現代の日本人が不足しがちだと言われているのが「鉄」です。鉄には肉や魚などの動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、野菜や豆類などの植物性食品に含まれている「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」は体内に入ると吸収しやすく、「非ヘム鉄」は体内の酵素の助けを借りて体内に吸収されます。

今日の給食では、「非ヘム鉄」を多く含む大豆や油揚げ、ひじきを使った「ひじきの五目煮」が登場しています。しっかりかんで、胃酸を分泌させることで鉄分の体内への吸収をより良くする助けになります。ぜひ、よくかんで食べましょう。