

令和4年 6月 16日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン メープルジャム(小・中) 牛乳 ポークビーンズ
マカロニサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

いりこについて知ろう

(心身の健康)

いりこは、新鮮なカタクチイワシをゆで、乾燥させて作られます。出汁をとるために使う「煮干し」のことです。香川県では、観音寺市伊吹島がいりこの生産地として有名です。

いりこは、主に出汁として使われますが、うまみ成分のイノシン酸がたっぷり含まれているのでそのままでも美味しく食べられます。また、骨を丈夫にするカルシウムもたっぷり含まれているので、成長期みなさんに食べてほしい食べ物のひとつです。内臓に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収に欠かせない栄養素なので、丸ごと食べましょう。

いりこは大きさによって呼び名が変わります。今日のような、いりこは3~4cmほどの「かえり」とよばれる大きさです。

アーモンドと一緒によくかんで食べてください。

令和4年 6月 16日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 クラムチャウダー
ひじきのマリネ 小いわしのフライ



【ひとロメモ】

じょうぶな骨をつくる栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

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、胸の骨の肋こつは、心ぞうや肺などを守っています。足の骨や背中のほねは、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、牛乳と骨ごと食べられる「小いわし」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。

令和4年 6月 16日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 小・中：メープルジャム
牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ、じゃがいも、
にんにく、きゅうり



【ひとロメモ】

小煮干しの栄養を知ろう

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「小煮干しの栄養を知ろう」です。

カルシウムが豊富なことで知られる「煮干し」。実はほかにもさまざまな栄養素が豊富に含まれています。なにがあるでしょうか。一緒に考えてみましょう。

まず、一つ目はたんぱく質です。臓器や筋肉などの体を作るはたらきがあります。

二つ目は、鉄です。鉄が不足すると、貧血を起こし、頭痛や疲れやすくなるので、積極的にとりましょう。

三つ目は、おなじみのカルシウムです。カルシウムは、骨や歯を作るうえでとても重要な栄養素です。

他にも、ビタミンDや目の健康や記憶力を維持するはたらきがある“DHA” など、本当にたくさんの栄養がいっぱいですね！

おすすめの食べ方は、丸ごと調理する佃煮やふりかけです！また、今日の給食のように、ナッツといしょにするとおやつにもピッタリですね。しっかり噛んで、味わって食べましょう。