

令和4年 6月 20日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ くきわかめのきんぴら 月菜汁



【ひとロメモ】

## 茎わかめについて知ろう

(心身の健康)

私たち日本人は、国土のまわりを海に囲まれ、昔からわかめや昆布、ひじきなどの海藻をよく食べてきました。また、生のままではすぐに食べられなくなってしまうので、干して乾燥させたり塩漬けにしたりして保存します。

茎わかめは、わかめの真ん中をたてに通っている太い芯の部分で、こりこりとした歯ごたえがあります。海そうの中でも骨や歯をじょうぶにするカルシウムや、おなかの調子を整える食物せんいを多く含んでいます。

今日は、ごぼうやにんじんと一緒にきんぴらにしました。体にいい茎わかめをしっかりかんで食べてください。

令和4年 6月 20日(月) 第二学校給食センター

(献立名) わかめごはん 牛乳 鮭のてりやき  
キャベツの昆布あえ 月菜汁



【ひとロメモ】

## 水分補給について知ろう

(食文化)

人間の体の中には、たくさんの水分があります。小学生や中学生の体内水分量は、体重の約60%くらいです。この体内の水分は、1日の中で体の外に出ていく量と体に入ってくる量がほぼ同じになるように、バランスよく調節されています。しかし、暑い環境の中で激しい運動をして、汗をかいて体内から水分がたくさん失われると、体温調節機能や運動機能も低下します。

水分補給に適した飲み物は、水や麦茶ですが、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクが適しています。運動しているときは、「のどがかわいた」と感じる前に少量をこまめにとることを心がけて水分補給しましょう。

令和4年 6月 20日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばのみそだれがけ

茎わかめ入りきんぴら 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ、チンゲン菜



【ひと口メモ】

## 茎わかめについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「茎わかめについて知ろう」です。

みなさん、茎わかめとは、わかめの“芯”の部分のカットして加工した食品、ということを知っていましたか。

昔から一般的に売られてきたわかめは葉の部分で、芯の部分はほとんど食べられることがありませんでした。その一方、漁師さんの間では、栄養たっぷりのわかめを歯ごたえよく食べられる部分として、好んで食べられていたと伝えられています。

そんな茎わかめを、今日の給食では、“茎わかめ入りきんぴら”にしています。味わっていただきましょう。