

令和4年 5月19日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ  
スパイシービーンズ 海そうサラダ ヨーグルト(小・中)



【ひと口メモ】

## 成長期に大切な鉄をとろう

(心身の健康)

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょう？

私たちは成長期に体が大きくなるのに合わせて、体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。

体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品は、レバーや赤身の肉類・魚類・海藻・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、スパゲティに入っている「あさり」やサラダの海藻、スパイシービーンズの大豆が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。

令和4年 5月 19日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン イチゴジャム 牛乳  
チリコンカン マカロニサラダ ごぼうチップス



【ひとロメモ】

## さぬきの夢パンについて知ろう

(感謝の心)

「さぬきのゆめ」とは、香川県で開発された小麦粉の名前です。全国的にも有名な「さぬきうどん」のほとんどは、外国から輸入した小麦粉で作られています。

そこで、郷土料理の「さぬきうどん」を香川県の小麦粉で作るために開発されたのが、「さぬきの夢2000」でした。長い時間をかけて開発し、2000年に完成したのでこの名前がつけました。その後さらに改良を重ねて、「さぬきの夢2009」という品種も開発し、今、学校給食で取り入れているのは、さぬきの夢2009です。

学校給食では、毎月1回、さぬきのゆめパンを取り入れています。香川県で開発された小麦粉を使った「さぬきのゆめパン」を味わって食べましょう。

【献立名】 小型コッペパン

牛乳 きのこの和風スパゲティ 海藻サラダ  
スパイシービーンズ (小・中：ヨーグルト)

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、きゅうり、  
玉ねぎ、葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 体の成長に必要な栄養素「カルシウム」

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「体の成長に必要な栄養素『カルシウム』について知ろう」です。

成長期の皆さんの体にとって、とても重要な栄養素の一つがカルシウムです。強い骨や歯を作るための材料として、また体の機能の維持、調節に欠かせないミネラルです。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜など色の濃い野菜や切り干し大根、ひじきなどの海藻です。

また、体内の吸収率は他のミネラルとのバランスも大きく影響するため、いろんな栄養素をバランスよくとる必要があります。特に体内のカルシウムの利用効率を高めるには、青い背の魚やきのこに多く含まれるビタミンDと一緒に摂ることが良いとされています。

今日の給食にも、カルシウムが多く含まれる食品として牛乳、小魚、ビタミンDの含まれるエリンギが入っています。好き嫌いせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかり摂りましょう！