

令和4年 5月26日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン いちごジャム(小・中) 牛乳
白いんげん豆のシチュー 元気サラダ 甘夏



【ひとロメモ】

いんげん豆について知ろう

(食文化)

いんげん豆は英語で、キドニービーンズといますが、キドニーとはじん臓という意味で、名前のおりじん臓の形をした豆です。

豆類には芽になる部分と、成長するための栄養となる部分があり、たんぱく質やビタミン、炭水化物が多く含まれています。

新しい命を作り出す力が、ぎっしりつまっているのので、豆を食べると、元気をもらえるような気がしますね。

味わって、残さず食べてくださいね。

令和4年 5月 26日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型コッペパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ
ひじきのマリネ スパイシービーンズ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

牛乳の栄養をとろう

(健康によい食事のとり方)

みなさんに質問です。人の体の骨はどうなっていくと思いますか？

- ①生まれてから、ずっと同じ骨のまま。
- ②骨は毎日少しずつ生まれ変わりながら、大きくなっていく。

答えは②です。体の骨は毎日少しずつ壊れて外に出ていき、また新しい骨が作られています。こうして3年ぐらいで全部の骨が生まれ変わっていきます。

骨や歯をつくる栄養素のカルシウムを多く含むたべものに牛乳があります。そのため給食には毎日牛乳が出るのです。

今は生涯で一番成長する時期なので、牛乳を給食で一本、給食がない日にも飲むことがおすすめです。

令和4年 5月 26日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン (小・中) いちごジャム
牛乳 白いんげん豆のシチュー
元気サラダ 甘夏みかん

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、きゅうり、
玉ねぎ、じゃがいも、パセリ



【ひと口メモ】

甘夏みかんを味わおう

(心身の健康)

今日のめあては、「甘夏みかんを味わおう」です。

「甘夏みかん」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏みかん」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防する働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。

皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。