

令和4年 4月 28日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 りんごパン 牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮
ビーフンスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

じょうぶな骨を作る栄養素について知ろう

(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、成長期には大人と同じかそれ以上のカルシウムが必要です。不足すると骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、ヨーグルトがあります。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意識して取り入れましょう

令和4年 4月 28日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型コッペパン 牛乳 ミートカレースパゲティ
五目サラダ 小いわしのフライ



【ひとロメモ】

春キャベツについて知ろう

(食事の重要性)

春に出回る葉のやわらかいキャベツは「春キャベツ」とよばれます。冬のキャベツは葉がしっかり巻かれ、手に持つとずっしり感じるのに対し、春にとれるキャベツはふわっと巻かれ、葉もやわらかいので、そのまま千切りなどにして生で食べるのがおいしいです。

キャベツにはビタミンCのほか、キャベジン(ビタミンU)が含まれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復する作用があるといわれます。また食物繊維も豊富です。

今日の五目サラダには春キャベツを使っています。おいしく食べておなかを元気にしましょう。

令和4年 4月 28日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 りんごパン

牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮
ビーフンスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ、葉ねぎ、
チンゲン菜



【ひと口メモ】

カルシウムについて

(食品を選択する能力)

今日のめあては「カルシウムについて知ろう」です。

今日の給食にはカルシウムを多く含む食品が2つあります。それは、牛乳とヨーグルトです。特に、牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすくなっています。

カルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。しかし、日本は外国に比べて、その摂取量が不足しがちといわれています。

カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていきます。大人になってしまうと、その量を増やすことはなかなかできません。

もちろん他の食品でも、小魚や小松菜などカルシウムを多く含んでいるものはありますが、成長期の今、手軽な牛乳を将来に備え骨を貯金するつもりで飲みましょう。