

令和5年 1月 12日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー ブロッコリーサラダ
ココアワッフル



【ひとロメモ】

冬野菜を味わおう

(心身の健康)

今日の給食には、金時にんじん、大根、レタス、ブロッコリーなど冬が旬の野菜がたくさん入っています。この他には、ほうれんそうや白ねぎ、白菜、百花、小松菜などがあります。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も、太陽の光をあびて大きく育っていることでしょう。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、カリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。

令和5年 1月 12日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】メープルジャム 牛乳 ポークビーンズ
ひじきとツナのサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル



【ひと口メモ】

大豆の栄養を知らう

(食品を選択する能力)

大豆は、たんぱく質という栄養素が多く含まれており主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので、「畑の肉」と呼ばれています。

また、大豆には、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分などを多く含んでいます。

今日はポークビーンズに大豆をたっぷり入れています。残さず、いただきましょう。

令和5年 1月 12日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 冬野菜のシチュー

ブロッコリーサラダ ココアワッフル

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、金時にんじん、
ブロッコリー、レタス、大根、じゃがいも



【ひと口メモ】

冬野菜の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「冬野菜の栄養について知ろう」です。

今日の給食にはたくさんの冬野菜が使われていますが「冬野菜のシチュー」には、いったい何種類の冬野菜が入ってるでしょう？

① 3種類 ② 5種類 ③ 4種類

(5秒ほど待ってから答えを教えてください。)

答えは、③の4種類です。冬野菜のシチューには、レタス、大根、金時にんじん、チンゲン菜が入っています。冬野菜の良いところは、大根やチンゲン菜にはビタミンCが多く含まれていることから粘膜を守り、風邪や感染症予防にも効果があるといわれています。また、金時にんじんやレタスは食物繊維が豊富なため、おなかの中をすっきりさせる効果もあります。

冬野菜のパワーをとりいれて、元気に過ごしましょう。