

令和5年 1月 31日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

大豆の栄養を知ろう

(心身の健康)

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、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。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日はポークビーンズに大豆が入っています。残さず、いただきましょう。

また、今日のコッペパンには香川県産小麦の「はるみずき」が使われています。味わって食べましょう。

令和5年 1月 31日（火） 第二学校給食センター

（献立名） コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き
五目サラダ チンゲンサイのスープ キャンディチーズ



【ひとメモ】

食べる前の手洗いの大切さを知ろう

（食事環境の整備）

手には、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついて
いることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻
から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。アルコールによる消毒がきかないた
め、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残
しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

また、体調が悪い時は、先生に伝えて給食当番をかわってもらおうようにしましょう。

令和5年 1月31日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳
ポークビーンズ コールスローサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも にんにく
パセリ キャベツ



【ひとロメモ】

大豆の栄養を知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「大豆の栄養を知ろう」です。

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、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。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日は大豆をつかった「ポークビーンズ」です。残さず、いただきましょう。