

令和5年 3月 2日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(中3のみセレクト揚げパン) 牛乳 元気サラダ
小煮干しとアーモンドのいり煮 かぼちゃシチュー



【ひとロメモ】

カルシウムの多い食べ物を食べよう

(心身の健康)

どうして給食には、毎日牛乳がでたり、いりこなどの小魚がよくでたりするのでしょうか？ それは、カルシウムが不足しやすい栄養素だからです。日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについては、どの年代の人でも不足していると言われています。

カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小学生、中学生のうちにしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。

今日の給食では、カルシウムの多い食べ物としてシチューの中に牛乳、脱脂粉乳、小煮干しとアーモンドのいり煮の中にいりこが入っています。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。

令和5年 3月 2日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 鶏肉のレモンあえ
元気サラダ チンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

チンゲンサイについて知ろう

(食品を選択する能力)

チンゲンサイは、中国生まれの野菜で、日本に伝わったのは約50年前といわれています。

チンゲンサイは、白菜の仲間で、寒暖差に強く生育が早いことから日本でも盛んに栽培されています。シャキシャキと歯ごたえがよく、アクやクセがないので炒めものやスープ、あんかけなどいろいろな料理に使えます。

今日のスープには、丸亀の農家の谷本さんが栽培した「チンゲンサイ」を使っています。おいしくいただきます。

令和5年 3月 2日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (中:ピザトースト)
牛乳 かぼちゃシチュー
元気サラダ 小煮干しとアーモンドのいりに

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、パセリ



【ひと口メモ】

元気サラダを味わおう

(心身の健康)

今日のめあては「元気サラダを味わおう」です。

「元気サラダ」は、小学1年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを、実際に給食で再現したものです。また、給食で人気のメニューでもあります。

お話しの中で病気のお母さんのために、りっちゃんがいっくく動物に助けをもらいながらサラダを作ります。お話しを思い出してみましょう。りっちゃんがサラダを作っている時にのらねこがやってきましたが、何をいれたらいいと言ったのでしょうか。

・・・(3秒まって答えを言ってください)。

正解は、「かつおぶし」です。かつおぶしを入れるとすぐ元気になりますよと、のらねこさんが教えてくれましたね。元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤、体の調子を整える緑の食べ物がそろっています。元気サラダを食べて元気な体をつくりましょう。