

平成 29 年 5 月 30 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 カレービーンズ ひじきとツナのサラダ  
たまねぎとえびのかき揚げ 甘夏みかん



【ひとロメモ】

## 🍊 甘夏みかんを味わおう 🍊

(食事と文化)

「甘夏みかん」は、3月から5月ごろに旬をむかえる、みかんの仲間です。果汁をたっぷりと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みがあり、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には風邪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。

少し皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。

平成 29 年 5 月 30 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン    マーブルジャム    牛乳  
チンゲンサイのクリーム煮    海藻サラダ    バナナ



【ひと口メモ】

## 「バナナの栄養」について

バナナには、果糖・ショ糖・ブドウ糖とたくさんの糖分が含まれています。これら3種類の糖は、すぐに吸収されるもの・時間をかけて吸収されるものと、体に吸収されるのにかかる時間が違います。スポーツ選手が試合前にエネルギー補給としてバナナを食べることがありますが、これはバナナを食べるとすぐエネルギーになり、エネルギーが持続するためです。

他にもバナナには、ビタミンやミネラル、たんぱく質などの栄養がバランスよく含まれています。しっかり食べて、午後からも勉強や運動をがんばりましょう。

平成 29 年 5 月 30 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 カレービーンズ

ひじきとツナのサラダ 小エビのからあげ 甘夏みかん

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・にんにく・きゅうり・  
キャベツ・じゃがいも



【ひと口メモ】

## 成長期に必要な「カルシウム」と「鉄分」

骨や歯を作る「カルシウム」は骨に貯められており、絶えずつくりかえられています。カルシウムが不足すると骨粗しょう症になってしまうので、カルシウムが多い乳製品や小魚、緑黄色野菜をしっかりと食べましょう。次に、「鉄分」は血をつくるのに必要な栄養で、鉄はレバーや大豆、海藻に含まれています。鉄が不足すると頭痛がしたり、すぐに疲れたりします。鉄はビタミン C といっしょに摂ると吸収率がアップするので、野菜などといっしょに食べるようにしましょう。