

平成 29 年 6 月 13 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 バターロールパン 牛乳 アスパラ入りクリームスパゲティ  
ひじきのマリネ スパイシービーンズ



【ひとロメモ】

## カルシウムのはたらきを知ろう

(健康によい食事のとり方)

みなさんが大きくなるために必要なカルシウムは、骨や歯をじょうぶにするだけでなく、気持ちを安定させ、出血を止めるという、大切な働きをしています。

カルシウムを多く含む食品は、牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、わかさぎ・ししゃも・ちりめんなどの小魚、こんぶ・わかめ・ひじきなどの海藻類、小松菜やチンゲン菜などの野菜類で、給食にもよく登場していますね。

今みなさんは、成長期で骨がぐんぐん伸びている時期です。カルシウムを多く含む食品を食べるだけでなく、吸収をよくするために、外でしっかり遊んだり、睡眠をたっぷりとることも大切です。



平成 29 年 6 月 13 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 セルフサンド 牛乳 エッグフリーマヨネーズ  
ハム きゅうり クラムチャウダー オレンジ



【ひとロメモ】

# ハム について

セルフサンドの「セルフ」というのは、英語で、「自分で」という意味です。  
自分でパンの間に「ハム」「きゅうり」をはさんで、マヨネーズをかけてサンドを作ります。  
さて、クイズです。ハムをつくる原料のお肉は、「牛肉」「ぶた肉」「とり肉」のうちどれ  
でしょうか。



答えは、「ぶた肉」です。

ハム、ベーコン、ソーセージなどは、ぶた肉を加工して保存できるようにしたものです。

ハムやベーコンは、ぶた肉のかたまり肉を塩漬け、熟成し、煙でいぶして燻製にしたものです。毎日、ハムなどの加工品をたくさん食べると塩分などのとりすぎになるので気をつけたいですね。

平成 29 年 6 月 13 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

バターロールパン 牛乳 アスパラいりクリームペンネ  
ひじきのマリネ スパイシービーンズ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・にんにく・きゅうり



【ひとロメモ】

## いろいろな形がある「マカロニ」

みなさん、今日の給食に使われているマカロニの名前を知っていましたか？「ペンネ」とは、イタリア語で羽根やペンを意味しており、ペンネの端が斜めにカットされている形が、ペン先に似ているので、この名前がつけました。

表面には、細かい溝が入っており、ソースが絡みやすくなっています。また、筒状になっているペンネの中にソースが入るので、トマトソースや今日のようなクリームソースと合わせる料理が多いです。

