

平成 29 年 6 月 26 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 ししやものカレーあげ きゅうりもみ
かきたま汁



【ひとロメモ】

バランスの良い食事を知ろう

(健康によい食事のとり方)

わたしたちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化、吸収されて、体の中で利用されています。食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして、「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。

好きな物だけ食べていては、栄養が偏ってしまうので、それぞれのグループの食品を組み合わせ、食べることが大切です。給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考にしてみましょう。



平成 29 年 6 月 26 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 チンジャオロース ゆでとうもろこし
ビーフンスープ



【ひと口メモ】

とうもろこしをおいしく収穫するためには

とうもろこしは、夏においしい季節の野菜です。さて、同じとうもろこしでも1日の中で収穫する時間によって、おいしさが違います。朝早くとったものおいしいのです。

その理由は、とうもろこしは日中、太陽の光で作られた栄養を夜暗くなってから、甘みにかえていきます。しかし、また朝がきて暑い太陽に照らされると、夜作った甘みはとうもろこしの成長のために使われ失われてしまうのです。

だから夜作った甘みがたくさん残っている朝早い時間にとったほうがおいしいのです。



平成 29 年 6 月 26 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

ひじきごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ
きゅうりもみ かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり・玉ねぎ



【ひとロメモ】

きゅうりについて

きゅうりは、95%以上が水分です。夏の暑い時期には、ほてった体を冷やし、夏バテの改善に活躍します。他にも、豊富なカリウムが含まれています。体の中の余分な塩分を外に出すはたらきがあるので、血圧が高くなるのを防ぎます。

新鮮なきゅうりは、外のイボがツンととがっており、張りがあります。ポリポリといった音や食感を楽しめるので、ぜひ味わって食べてみてください。

