

平成 29 年 7 月 4 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン いちごジャム 揚げパン (幼・栗熊小・岡田小・垂水小)

牛乳 チリコンカン ひじきとツナのサラダ ブルーベリーヨーグルト



【ひと口メモ】

チリコンカンを味わおう

(食事と文化)

チリコンカンは、肉や豆、野菜を、チリパウダーやトマトソースで煮込んだもので、スペイン語では、「肉入りとうがらし」という意味だそうです。主に、メキシコやアメリカ南部でよく食べられている料理です。

きょうは、いんげん豆の仲間である金時豆を使っています。

いんげん豆は英語で、キドニービーンズといますが、キドニーとは、じん臓^{ぞう}という意味で、名前のとおり、じん臓の形をした豆です。豆類には、芽になる部分と、成長するための栄養となる部分があり、たんぱく質やビタミン、炭水化物が多く含まれています。新しい命を作り出す力が、ぎっしりつまっているの、豆を食べると、元気をもらえるような気がしますね。

味わって、残さず食べてください。

平成 29 年 7 月 4 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

パン 牛乳 ジャガイモのカレー煮 元気サラダ
ごぼうチップス 冷凍みかん【中】



【ひとロメモ】

食べる時の姿勢について

(楽しく会食すること)

みなさん給食を食べる時はどのような姿勢で食べていますか。よい姿勢で食べることは食事のマナーの一つです。また、よい姿勢で食べることは消化をよくします。食べる時の姿勢について一緒にチェックしてみましょう。

- ① 背筋を伸ばして深くいすに腰掛けていますか
- ② 机にひじはついていませんか
- ③ お椀を手にもっていますか
- ④ 両足をそろえて床に着いていますか
- ⑤ 料理のある方向をむいていますか

どうでしたか？ 学校でも、お家でもよい姿勢で食べられるように気をつけましょう。

平成 29 年 7 月 4 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン ブルーベリージャム 牛乳
チリコンカーン ひじきとツナのサラダ すいか

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・玉ねぎ・にんにく・
キャベツ・きゅうり



【ひとロメモ】

夏といえば…すいか！

みなさんはすいかの漢字を知っていますか？すいかの原産はアフリカで、中国より西の方から伝わったウリなので、漢字では、西の瓜と書きます。

赤い果肉にはリコピンが含まれ、シミやソバカスを予防するので、美肌効果があります。また、血流を改善するシトリンと体内の余分な塩分を体外に出すカリウムを含んでいます。そのため、高血圧、動脈硬化の予防が期待できます。

すいかは約90%を水分が占めているので、みずみずしい食感が汗をかく暑い夏にぴったりですね。

