

平成 29 年 7 月 11 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】セルフドッグ (さぬきの夢パン) ケチャップソース 牛乳  
(ウインナー) (ゆで野菜) クラムチャウダー 桃入りフルーツポンチ



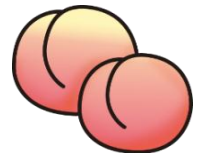
【ひとロメモ】

## 旬の果物 桃を味わう

(勤労と感謝)

今日のフルーツポンチには、夏が旬の桃が入っています。この桃は丸亀市飯山町でとれたものです。

桃の原産地は中国で、日本には弥生時代ごろに伝わってきました。「古事記」や「日本書紀」にも書かれており、平安時代には水菓子と呼ばれ、めずらしい食べ物として大切にされていたそうです。桃には、食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいは、腸の活動を活発にして、コレステロールや、体の中でいらなくなった物を外に出す働きをするので、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも役立っています。



飯山町でとれた桃の、ほのかな甘い香りを楽しみながら、食べてください。

平成 29 年 7 月 11 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 かぼちゃのバーベキューソース焼き  
ひじきとツナのサラダ 卵スープ 小魚アーモンド



【ひと口メモ】

## カルシウムについて

(健康に良い食事のとり方)

体の中のカルシウムの99パーセントは骨や歯に蓄えられています。そのため、丈夫な骨や歯を作るためにカルシウムは重要です。残りの1パーセントは血液や筋肉の中に存在し、筋肉や神経のはたらきを助ける役割をしています。この血液の中のカルシウムが足りなくなると、わたしたちの体は、筋肉や神経のはたらきを維持するために、骨を壊してカルシウムを取り出し、使うようになります。これが続くと骨がスカスカになり、骨折しやすくなってしまふ病氣「骨粗鬆症」になってしまう恐れがあります。

カルシウムが足りなくならないように、毎日の食事からカルシウムをとるように心がけることが大切です。今日の「小魚アーモンド」の小魚にもカルシウムがたくさんふくまれています。みなさんも気をつけていきましょう。

平成 29 年 7 月 11 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

セルフドッグ 牛乳

クラムチャウダー 桃入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・チンゲンサイ・キャベツ・  
きゅうり・玉ねぎ・にんにく・もも



【ひとロメモ】

## 飯山のおいしい桃

今日のデザートには、今が旬の桃が入っています。この桃は丸亀市飯山町でとれたものです。飯山町は、香川県内でも桃の産地として有名ですね。

桃には疲れを癒すクエン酸やリンゴ酸が含まれているので、夏の暑さに疲れた時に食べると体が元気になります。また、食物繊維が豊富に含まれており、腸の活動を活発にして、体の中でいらなくなった物を外に出す働きをしてくれます。

