

平成 29 年 7 月 20 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 カレービーンズ 海藻サラダ
えびと大豆のから揚げ



【ひとロメモ】

夏の食事のとり方について考えよう

(健康によい食事のとり方)

明日から、楽しい夏休みが始まりますね。暑さに負けないで、元気に過ごすためには、睡眠や休養のほかに、食事に気をつけることが大切です。夏は、食欲が落ちるため、食事があっさりとしたものに、かたよりがちですが、給食のように、いつも黄・赤・緑のグループの食品が、そろそろよ

うに食べましょう。
また、汗をたくさんかくので、水分の補給に気をつけることも大切です。その場合に、スカッとするからといって、清涼飲料水を選ぶのではなく、できるだけ、お水や麦茶などで水分補給をしましょう。清涼飲料水には、砂糖がたくさん入っているものもあるので、飲み過ぎると体によくありません。また、冷たくておいしいアイスクリームにも、砂糖や脂肪が多いので、食べ過ぎに注意しましょう。



平成 29 年 7 月 20 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

セルフドッグ(さぬきの夢パン) 牛乳 ウインナー いためキャベツ
パンプキンシチュー 飯山の桃入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

飯山の桃を味わおう

(食事と文化)

きょうのデザート、フルーツポンチには夏が旬の桃が入っています。この桃は飯山町でとれたものです。飯山町は、香川県内でも有数の桃の産地です。

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。平安時代には水菓子とよばれ、めずらしいたべものとして大切にされていたそうです。桃には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、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はたらきをするので、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たのしみながら、いただきましょう。

平成 29 年 7 月 20 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

ミルクパン 牛乳 カレービーンズ
小エビのから揚げ 海藻サラダ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・玉ねぎ・にんにく・
きゅうり・キャベツ



【ひとロメモ】

楽しく夏休みを過ごすための食事

明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまりやすく、食欲がなくなったり、食生活が乱れたりしがちです。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ①早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、なるべく水やお茶、牛乳を飲みましょう。
- ③黄・赤・緑がそろったバランスの良い食事を心がけましょう。
これらのポイントに気をつけて、二学期も元気に登校しましょう。

