

平成 29 年 9 月 21 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン いちごジャム (幼なし) 牛乳  
ポトフ キャロットサラダ ココアビーンズ



【ひとロメモ】

## 大豆について知ろう

(健康によい食事のとり方)

大豆は、豆腐や納豆などの伝統食品や、しょうゆ・みそなど、家庭の味には欠かせない調味料として、古くから日本人と深くかかわってきました。最近、生活習慣病が増え、日本人の健康が心配されるようになって、あらためて見直されたのが大豆です。私たちが生きていくために、欠かせない栄養素の代表は、たんぱく質ですが、大豆には、肉や魚と同じ質のよい、たんぱく質が多く含まれています。ですから、大豆は、「畑の肉」といわれています。また、生活習慣病を予防する働きをもつ成分もたくさん含まれています。「まめに暮らす」という言葉のとおり、元気に毎日がおくれるように、大豆や大豆製品を積極的に食べるようにしましょう。

平成 29 年 9 月 21 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 酢豚 チンゲンサイとワンタンのスープ  
ぶどうゼリー



【ひと口メモ】

## 夏バテ予防の「豚肉」について

(健康に良い食事のとり方)

今日の給食に酢豚がありますね。酢豚につかわれている豚肉には、ビタミンB<sub>1</sub>という栄養素が豊富に含まれています。このビタミンB<sub>1</sub>は、エネルギーを作り出す働きがあり、脳に栄養を送るためにはなくてはならない栄養素です。

また、豚肉には疲労回復効果もあり、特に、暑くて食欲が無くなりやすい時期には、今日の献立のように酢と合わせて食べることで、さっぱりとした味わいで食べやすくなりますよ。

豚肉のパワーで、午後からも元気に過ごしましょう。

平成 29 年 9 月 21 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (小中)いちごジャム 牛乳  
ポトフ キャロットサラダ ココアビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ



【ひと口メモ】

# 大豆について

みなさんは豆といえば、何を思い浮かべますか？豆は種類が多く、大豆、いんげん豆、えんどう豆などがあります。色や形がさまざまなものが、世界中で食べられています。

今日の給食では「大豆」を使っています。大豆は体のもとになるたんぱく質、丈夫な骨を作るカルシウム、貧血の予防になる鉄分などがたっぷりです。また、大豆は豆腐やきなこなどの食材になる他、みそやしょうゆなど調味料にもなります。

いろんな料理で大活躍ですね！

