

平成 29 年 10 月 5 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き
キャロットサラダ 卵とコーンのスープ プロセスチーズ



【ひとロメモ】

牛乳の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

3択クイズです。

給食で一番多く登場する食べ物は何でしょう？

- ① 米 ② 牛乳 ③きゅうり



正解は、②の牛乳です。

牛乳には、カルシウムという栄養がたくさん含まれています。カルシウムは、体の中で骨や歯をつくり、丈夫にしてくれます。みなさんは成長期で、生涯の中で一番カルシウムを必要とする時期です。牛乳以外にも、小魚や納豆・海藻・小松菜などの緑黄色野菜などにもカルシウムが多く含まれています。カルシウムの多い食品をしっかり食べて、強い骨や歯を作りましょう。

平成 29 年 10 月 5 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 ポークビーンズ さといものフリッター
元気サラダ&ミニトマト



【ひとロメモ】

元気サラダの話を思い出そう

(健康によい食事のとり方)

「元気サラダ」は小学 1 年生の国語の教科書に出てくる「サラダで元気」という話に登場するサラダを再現したものです。りっちゃんという女の子がいろいろな食材を使って病気のお母さんのためにサラダを作るというお話でしたね。家庭科で栄養素について勉強をしていると思いますが、「元気サラダ」はバランスの良い 1 品です。例えば、野菜からはビタミン、ハムや海藻類の昆布からはたんぱく質や無機質など、たくさんの栄養がとれます。栄養バランスのよい元気サラダを食べて元気な体をつくりましょう。

平成 29 年 10 月 5 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き
キャロットサラダ 卵とコーンのスープ
プロセスチーズ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲンサイ・にんにく・玉ねぎ



【ひとロメモ】

にんじんについて

にんじんには、オレンジ色の西洋種と赤色の東洋種があります。赤色の仲間には、金時にんじんがあり、坂出市でたくさん栽培されていて有名ですね。

にんじんはカロテンを豊富に含んでいる緑黄色野菜です。カロテンは体の中で必要な分だけビタミンAに変わり、肌や目を健康に保つ働きをします。また、カロテンは油と
いっしょに摂ると、吸収率が上がり、体がさびつくのを予防してくれます。

