

平成 29 年 11 月 16 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 チリコンカン キャベツのツナサラダ
さといもチップス ヨーグルト



【ひとロメモ】

ヨーグルトの栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食には、ヨーグルトがついています。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌や酵母を混ぜ、発酵させて作られた食べ物です。

給食で時々登場するヨーグルトですが、なぜ給食でつけているのでしょうか。ヨーグルトには、骨や歯を丈夫にする働きのあるカルシウムが多く含まれています。成長期であるみなさんは、特にカルシウムを多く摂り、丈夫な骨をつくっていかなくてはなりません。給食でも、牛乳・乳製品、豆類、小魚、海そうなどカルシウムの多い食べ物を使って、1日に必要な量の約半分がとれる献立にしています。



家庭でもカルシウムの多い食べ物を食べて、健康な骨をつくっていきましょう。

平成 29 年 11 月 16 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
元気サラダ こえびのから揚げ



【ひと口メモ】

「地場産物 チンゲンサイ」について

(健康によい食事のとり方)

地域でとれた地場産物を、地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を食べると、どんなよいことがあるのでしょうか？

1つめは、生産者がわかるので安心・安全だということです。2つめは、私たちのところに運ばれてくる時間が短いので、新鮮で、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境にもやさしいことです。

今日の給食では、丸亀市の谷本賢二けんじさんがつくってくれたチンゲンサイを使っています。大切に育ててくれた生産者の方に感謝していただきましょう。また、おいしい食べ物がたくさんなる実りの秋に、私たちの身近な地域でとれる食材をさがしてみるのも良いですね。

平成 29 年 11 月 16 日 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 チリコンカーン

食べて菜のツナサラダ さといもチップス ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

里いも・食べて菜・にんにく・きゅうり



【ひと口メモ】



地場産物（食べて菜・里いも）



給食では、できるだけ地元で育てられた食材を使用することを心がけています。

地元の食材だと、生産者の顔や名前が分かるので、安心して食べられ、旬の食べ物や新鮮な食べ物を食べることができます。そして、遠くから運ぶ手間がないので、環境にも優しいです。

香川県のオリジナル野菜「食べて菜」は、寒い時期でも、太陽の光をたくさん取りこめるよう、葉を大きく広げながら育っていきます。香川県の郷土料理にもよく登場する「里いも」は、土の中からひとつひとつ、ていねいに掘りおこしてくれています。