

平成 29 年 12 月 13 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鮭のガーリック焼き
こまつなのおかかあえ きんぴらごぼう みかん



【ひとロメモ】

手洗いをしっかりしよう

(食事と安全・衛生)

冬の時期は、水道の水も冷たくなり、つい手洗いがおろそかになっていませんか。手はさまざまな物に触れるため、細菌やウイルス、汚れなどがつきやすいので、手をきれいに洗うことは、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を防ぐ上でとても重要です。

指先を水で流しただけの場合は、手についた細菌を洗い落とすことができず、菌が多く残ってしまいます。石けんを使って丁寧に手を洗うようにしましょう。また、指と指の間や指先、手首などは洗い残しやすいところです。石けんもつけるだけでなく、よく泡立てて洗うことが大切です。

かぜなどにかからないためにも、毎日の手洗いをしっかりと行いましょう。

平成 29 年 12 月 13 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ
百花のごまドレッシングあえ 豚汁



【ひとロメモ】

「寒さに負けない栄養素」について

(健康によい食事のとり方)

寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、食品ごとのおもな栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

魚、肉、たまご、大豆、大豆製品などに多く含まれる「たんぱく質」は、スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、かぜに負けない力（抵抗力）も高めてくれます。

米やさつまいもなどに多く含まれる「炭水化物」や油などの「脂質」は、寒さで体温が奪われないように熱をつくります。しかし、とりすぎは注意です。野菜やくだものの「ビタミン」は、体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にしたり、ウィルスや病原菌の侵入を防いでくれます。

今日の給食では、27品目のたべものを使って、寒さに負けない栄養素がバランスよくたくさんとれるようにしています。

平成 29 年 12 月 13 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばのみぞれあんかけ
白菜のおかかあえ いものこ汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・ほうれん草・春菊・にんじん・
チンゲンサイ・大根・白菜・里いも



【ひとロメモ】

冬野菜のパワー！

冬野菜は、冬の寒さに負けないよう、栄養をしっかりと蓄えます。ほうれん草や白菜など、葉っぱものの野菜は、寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。また、根菜類は体を温める働きがあるものが多いので、寒い時期には欠かせません。

今日の給食では、大根、白菜、ほうれん草、にんじん、春菊、ねぎと6種類の冬野菜を使っています。

