

平成 29 年 12 月 21 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】カツサンド 牛乳 冬野菜たっぷりスープ
キャンディチーズ



【ひとロメモ】

冬野菜を味わおう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食には、かぶ、にんじん、白菜など、冬が旬の野菜がたくさん入っています。この他には、ほうれんそうや白ねぎ、大根、百花、小松菜、ブロッコリーなどがあります。みなさんの家でも、これらの野菜を栽培しているかもしれませんね。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて、大きく育つものが多いです。小学校2年生のみなさんが、大切に育てている冬野菜も、太陽の光をうけて大きく育っていることでしょう。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、また、カリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べて、インフルエンザや風邪などの病気を予防しましょう。



平成 29 年 12 月 21 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 白菜とコーンのシチュー
ひじきとツナのサラダ キウイフルーツ



【ひと口メモ】

「白菜」について

(健康によい食事のとり方)

白菜の生まれは、中国です。日本で本格的に食べられるようになったのは、日清・日露戦争の時に兵隊さんが持ち帰った種を栽培しはじめたことがきっかけだそうです。

白菜は淡泊で甘みがあり、サラダや煮物、炒めもの、漬物などの料理に適しています。葉と芯の部分では、火の通る時間が違うため、葉はおひたしなどに、芯は漬物や炒めもの、煮込み料理に使うとよいでしょう。さらに白菜のビタミンをむだなくとるためには、ビタミンCは水にとけ出してしまうので、なべ料理やスープなどで煮汁と一緒に食べるのがおすすめです。

今日は、白菜をたっぷり使ったシチューで、ビタミンCも一緒にとれます。白菜の甘味を味わいながら食べましょう。

平成 29 年 12 月 21 日 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】

カツサンド 牛乳 冬野菜のスープ プロセスチーズ

《今日の丸亀産の食材》

レタス・キャベツ



【ひと口メモ】

冬休みの過ごし方



もうすぐ冬休みですね。冬休みにはクリスマスや大晦日、お正月など行事がたくさんあり、楽しみな人も多いのではないのでしょうか。

しかし、冬休みだからといって夜更かしをしたり、朝ごはんを食べなかったりするのはいけません。冬休みは外出やごちそうを食べる機会が多くなり、生活や食事のリズムが崩れがちです。生活や食事のリズムが崩れると、体調も崩しやすくなります。

早寝、早起き、朝ごはんを冬休みもしっかり続け、3 学期からも元気に登校できるようにしましょう。