

平成 30 年 2 月 1 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 いかのさらさ揚げ キャロットサラダ
冬野菜のスープ

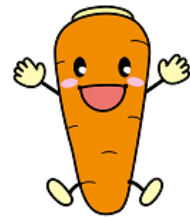


【ひとロメモ】

にんじんを味わおう

(健康によい食事のとり方)

にんじんは、いろいろな料理に使われており、色の濃い緑黄色野菜の仲間です。1年中食べられていますが、冬が旬の野菜です。にんじんには、「カロテン」という栄養素がたくさん含まれていて、にんじんの英語「キャロット」も、このカロテンからつけられたといわれています。カロテンには、目の働きをよくしたり、風邪などから体を守る力を高める働きがあります。カロテンは、油に溶けて、体の中に吸収されるので、炒め物やサラダにドレッシングをかけて食べるのがおすすめです。



給食でもほぼ毎日使われている野菜なので、残さずしっかり食べて、インフルエンザやかぜを予防しましょう。

平成 30 年 2 月 1 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 バーベキュードチキン
ひじきのマリネ チンゲン菜とワンタンのスープ



【ひとロメモ】

「病気に負けないための食事」について

(健康によい食事のとり方)

かぜやインフルエンザが流行する季節、予防には、手洗いやうがい以外にも、食事が重要になります。

病気に負けない体をつくるためには、肉や魚、卵などに含まれるたんぱく質、にんじんや小松菜、ほうれん草など色の濃い野菜に含まれるビタミン A、果物や野菜に含まれるビタミン C を多く含む食事をとるように心がけましょう。

平成 30 年 2 月 1 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 いかのさらさあげ
キャロットサラダ 冬野菜のスープ

《今日の丸亀産の食材》
レタス・白菜



【ひとロメモ】

パセリの栄養

パセリは、皮ふや粘膜を健康にするビタミンA（カロテン）が豊富な緑黄色野菜です。他にも、免疫力アップや美肌効果が期待できるビタミンC、丈夫な骨や歯を作るカルシウムやビタミンK、貧血を予防する鉄分も含まれています。また、パセリのほろ苦い香りには、腸を整えたり消化を促進したりする働きがあります。

料理にそえられていること脇役と思っている人が多いと思いますが、栄養がたっぷりなので、スープに入れたりソースにしたりと、食材として食べるようにしたいですね。今日の給食では、キャロットサラダにパセリを使っています。

