

平成 30 年 2 月 13 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
菜の花サラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

カルシウムのはたらき

(健康に良い食事のとり方)

みなさんの体を支える骨、この骨は毎日少しずつ壊され、新しく作りかえられています。こうして約3年で全部の骨が生まれ変わります。このときに必要な栄養素がカルシウムです。カルシウムがないと丈夫な骨は作れません。特に身長が伸びる今の時期はカルシウムをしっかりとって丈夫な骨を作ることが大切です。カルシウムは牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆・大豆製品、ほうれんそう・こまつななどに豊富に含まれています。



今日の給食では、いりこ、牛乳、クリーム煮の中のチンゲンサイ、生クリーム、サラダの中の菜花にたっぷりカルシウムが入っています。しっかり食べて、丈夫な骨を作しましょう。

平成 30 年 2 月 13 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 ジャがいものチーズ焼き ひじきとツナのサラダ
豆腐と卵のスープ



【ひと口メモ】

「成長期に大切な鉄」について

(健康によい食事のとり方)

成長期のみなさんにはなぜ鉄が大切なのでしょう。成長期には、体が大きくなるのに合わせて、体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。

鉄を多く含む食べ物には、レバーや赤身の肉・魚、ひじき、大豆、小松菜などがあります。

今日の給食にも鉄を多く含むひじきが使われているので、残さずしっかり食べましょう。

平成30年 2月 13日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳

うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 菜の花サラダ

いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
チンゲンサイ・菜花・キャベツ



【ひと口メモ】

菜の花

菜の花は、つぼみ、茎、葉を食べる野菜です。香川県では油用に菜の花の栽培をしていましたが、昭和60年頃から、菜の花自体を食べるために作られるようになりました。香川県のオリジナル品種「瀬戸の春」は、苦みが適度に抑えられ、食べやすいと人気です。

また、栄養面では、ビタミンCが豊富で、免疫力を上げたりコラーゲン作りを活性化したりします。老化防止の働きがあるビタミンA、ビタミンEも豊富で、油といっしょに摂ると吸収率が高まります。今日の菜の花サラダには、ドレッシングに油を使っているので、しっかりビタミンA、ビタミンEが摂れます。

季節の食材を味わい、春の訪れを感じてみましょう。

