

平成 30 年 3 月 6 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 みそラーメン  
元気サラダ

(※3月1日給食中止のため、実施できなかった中3ピザトーストを本日実施しました。)



【ひとロメモ】

## みそは何からできているか知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のラーメンは、みそで味付けをしています。みそは昔から日本の食生活に欠かせない調味料の一つですが、次の3つのうち、みそはどの食材からできているでしょう？

- ① 大豆    ②牛肉    ③ごま

正解は、①の大豆です。大豆は、畑の肉といわれ、たんぱく質が多く含まれる、赤のグループの食べ物です。日本で昔から食べられてきた大豆は、みその他にも、しょうゆ・豆腐・油揚げ・納豆などいろいろな食品に加工されています。また、もやしや枝豆も大豆から作られています。

大豆のすばらしさを見直し、味わっていただきましょう。

平成 30 年 3 月 6 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 チンゲンサイのクリーム煮 海藻サラダ  
小いわしのフライ いちご



【ひとロメモ】

## 「丸亀市産いちご」について

(健康によい食事のとり方)

いちごには、カゼ予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。

いちごには、皮がないので丸ごと食べられ、5~6粒で一日に必要なビタミンCをとることができます。さらに、いちごの赤い色の色素、アントシアニンには、がんを抑制する作用もあるとされています。

今日のいちごは、丸亀市垂水町の江戸さんが育てたものです。江戸さんは忙しい時期には、1日で4000個ものいちごを収穫し、大きさや品質を見ながらパックにつめる作業をするそうです。また、いちごを傷つけないように作業をすることが大変なのだそうです。生産者の方に感謝して、旬のいちごをおいしくいただきましょう。

平成 30 年 3 月 6 日 (火)

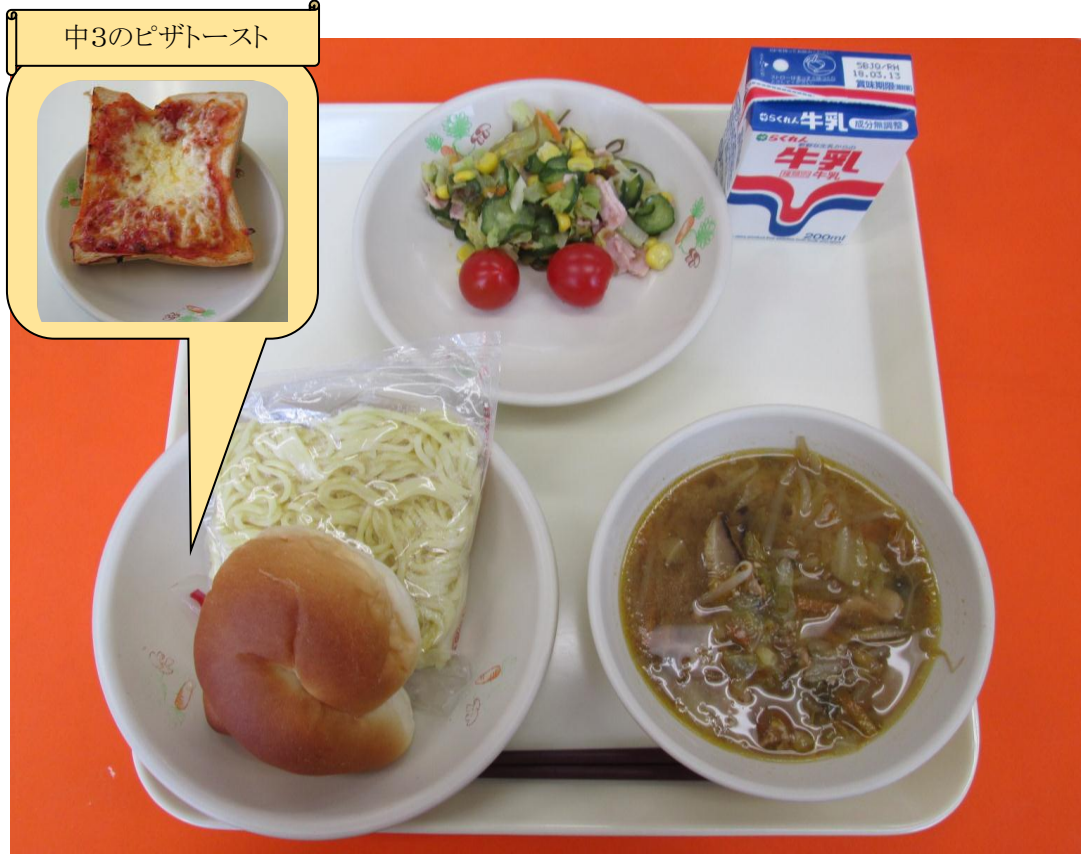
飯山学校給食センター

【献立名】

小型ミルクパン 牛乳 みそラーメン  
元気サラダ&ミニトマト

《今日の丸亀産の食材》  
葉ねぎ・ミニトマト・にんにく・キャベツ

(※3月1日給食中止のため、実施できなかった中3ピザトーストを本日実施しました。)



【ひとロメモ】

## みんな大好き！元気サラダ

みなさんに人気のメニュー、元気サラダは、「サラダでげんき」に登場する料理です。病気のお母さんのため、りっちゃん動物たちからアドバイスをもらって作り、それを食べたお母さんは、たちまち元気になるというお話です。

元気サラダには、エネルギーのもとになる黄のグループの食べ物、体をつくるもとになる赤のグループの食べ物、体の調子を整える緑のグループの食べ物が入っています。3色の食べ物がそろっているので、りっちゃんのお母さんは元気になったのですね。

みなさんも、病気に負けないよう、しっかり食べて、午後の授業や運動をがんばりましょう。