

平成 30 年 3 月 13 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン りんごジャム (幼なし) 牛乳
鶏肉のスパイシー焼き キャロットサラダ 白菜と肉団子のスープ
ネーブルオレンジ



【ひとロメモ】

好き嫌いなく食べよう

(健康によい食事のとり方)

みなさん、好き嫌いがありますか。なぜ、「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたより、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要な成長期でもあります。一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物は、どれも、それぞれ大切な働きをもっています。なんでもバランスよく食べることが大切です。少しずつ、嫌いな食べ物も克服できるよう、がんばりましょう。



平成 30 年 3 月 13 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

小型米粉パン 牛乳 きのこのトマトソーススパゲティ
ゴマネーズサラダ ネーブルオレンジ 【中】型ぬきチーズ



【ひとロメモ】

ネーブルオレンジについて

(健康によい食事のとり方)

今日のデザートは、ネーブルオレンジです。「ネーブル」とは、『へそ』という意味で、その名のとおり、底の部分にへそのようなくぼみがあるのが特徴です。アメリカから輸入されているものも多いですが、今日のネーブルは国内産のもので、2月～3月の今がまさに旬の時期です。皮が薄くてみずみずしく、酸味と甘味のバランス、そして香りが良くておいしいですね。

旬の恵みに感謝して、いただきましょう。

平成 30 年 3 月 13 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (小中) 黒豆きなこクリーム 牛乳
鶏肉のスパイシー焼き キャロットサラダ
白菜と肉だんごのスープ 米粉のスティックケーキ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく・チンゲンサイ



【ひとロメモ】

にんじんについて



にんじんの鮮やかなオレンジ色は、料理をよりおいしそうに感じさせてくれますね。このオレンジ色は、カロテンという色素です。カロテンは体に入ると、ビタミンAに変身します。そして、皮ふや粘膜を健康に保つので、かぜなどを予防する効果があります。他にも目の働きをサポートする効果があります。