

平成 30 年 3 月 19 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ
ほうれんそうとコーンのあえもの ジャがいものうま煮



【ひとロメモ】

ししゃもの栄養

(健康によい食事のとり方)

国内でとれるししゃもは、北海道の太平洋側に生息しています。10月から11月頃に川を上り、オスとメスがペアになって川底に卵を産みつけ、産卵を終えると海に戻っていきます。次の年の4月頃に、卵からししゃもの赤ちゃんが生まれ、川の流れによって1日で海にたどりつきます。海で2年間過ごして大きくなったししゃもは、産卵のために川を上っていきます。さけは、生まれた川に戻ってくる習性がありますが、ししゃもは必ず生まれた川に戻るようではありません。

日本では、国産のししゃもはとれる量が減り、海外から輸入された「カラフトシシャモ」が主にスーパーで並んでいます。栄養面ではほとんど変わらず、カルシウムが多く含まれ、骨や歯を丈夫にしてくれるので、頭からしっぽまでよくかんで食べましょう。

【献立名】

親子丼 牛乳 小煮干しと大豆の揚げ煮
ほうれんそうのごまドレッシングあえ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

「いりこの栄養」について

(食事と文化)

今日の給食の「小煮干しと大豆の揚げ煮」に使用している、いりこは香川県産です。香川県は全国有数のいりこの産地で、特に瀬戸内海の伊吹島では、いりこ漁が盛んです。小さな香川県ですが生産量は全国上位を誇っています。さぬきうどんには、このいりこでだしをとった「いりこだし」が欠かせませんね。

いりこには骨や歯の材料になるカルシウムが多く含まれています。しかし、カルシウムばかりをたくさん摂るのではなく、ビタミンもいっしょに摂ることが大切です。ビタミンは野菜や果物、きのこに多い栄養です。毎日バランスよくしっかり食べて丈夫な骨や歯をつくりましょう。

平成 30 年 3 月 19 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 揚げだし豆腐の肉みそあんかけ
小松菜のおひたし なめこのみそ汁
(小中) 紫いもチップス

《今日の丸亀産の食材》
米・小松菜・キャベツ・
チンゲンサイ・葉ねぎ



【ひとロメモ】

なめこ

なめこのぬめりは、ムチンという成分によるものです。ムチンには、胃の粘膜を守ったり、たんぱく質を細かくして、体に取りこむのを助けたりする働きがあります。

また、おなかの中をきれいに整えてくれる食物繊維や、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも含まれています。

