

平成 30 年 3 月 22 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】セルフバーガー ケチャップソース 牛乳
ポテトとコーンのスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

カルシウムの多い食べ物

(健康によい食事のとり方)

日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについてはどの年代の人でも不足していると言われてい

ます。カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ、骨の密度が高まり、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20 歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小学生、中学生のうちにしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。

今日の給食では、カルシウムの多い食べ物としてハンバーグの中に豆腐とひじきが入り、ヨーグルトもついています。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。

平成 30 年 3 月 22 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 大豆とごぼうのハンバーグ
ゆで野菜&ソース 卵とレタスのスープ



【ひとロメモ】

「地産地消」について

(食事と文化)

食べものは地域の身近な場所で作られたもののほか、トラックや船、飛行機などで全国や海外から運ばれてくるものがあります。今は、どんなに遠い場所で作られたものでも簡単に手に入ります。

しかし、収穫された場所から食卓までの距離が遠いと、鮮度がおち、輸送エネルギーが大きくなり、環境にもよくありません。地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」をすることで、新鮮でおいしいものや栄養価の高いものを食べることができます。また、輸送エネルギーも小さくなるので、環境にも優しいです。

給食でも「地産地消」に積極的に取り組んでいます。今日の献立では、牛乳・卵・パセリ・レタスが香川県産で、キャベツ・葉ねぎが丸亀市産です。地元でとれたものを味わっていただきましょう。

平成 30 年 3 月 22 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

セルフバーガー 牛乳

ポテトとコーンのスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ・レタス



【ひとロメモ】

ハンバーグについて

ハンバーグは、ヨーロッパにやってきたタタール人が、硬い肉を細かく刻み、玉ねぎやコシヨウで味付けした「タルタルステーキ」を食べていたのをもとに、ドイツのハンブルクで生まれました。その後、アメリカへ伝わり、「ハンバーグステーキ（ハンブルク風ステーキ）」と呼ばれるようになりました。

今日のハンバーグは、お肉と玉ねぎの他にも、鉄分が豊富なひじきや、良質なたんぱく質を含む豆腐などを使って、ひじきハンバーグにしました。セルフバーガーなので、パンにはさんで食べます。