

平成 30 年 5 月 21 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さばのゆうあん焼き
キャベツのゆかりあえ ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

ひじきの栄養

(健康によい食事のとり方)

ひじきの栄養についてクイズです。 ひじきは黄、赤、緑の食べ物の3つの色のグループのうち、どのグループに入るでしょうか。

- ①黄のグループで、おもに体を動かすエネルギーとなる。
- ②赤のグループで、おもに体をつくるもとになる。
- ③緑のグループで、おもに体の調子を整える。

答えは、②の赤のグループで、体をつくるもとになります。海藻類の中でも特にひじきには、鉄分が多く含まれており、血をつくる材料になります。今成長期であるみなさんには、しっかり食べてもらいたい食品のひとつです。ひじきの五目煮を残さず食べましょう。

平成 30 年 5 月 21 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

ごはん 肉じゃが 野菜のアーモンドあえ 甘夏柑



【ひと口メモ】

旬の食べ物について知ろう

(食事と文化)

食べ物クイズです。次の5つの名前は、ある食べ物の品種名です。何の食べ物でしょうか。

1. デジマ 2. インカのめざめ 3. キタアカリ 4. メークイン 5. 男爵

答えは、「じゃがいも」です。

じゃがいもの主な生産地は北海道ですが、香川県でも春から初夏にかけての時期に出回り、「新じゃが」とよばれます。新じゃがは、皮が薄くみずみずしいのが、特徴です。

今日の給食は新じゃがの男爵を使って肉じゃがを作りました。新じゃがを味わって食べてみてください。

平成30年 5月 21日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】 ダイシモチ麦ごはん さばの幽庵焼き
キャベツのゆかりあえ ひじき炒り煮

《今日の丸亀産の食材》
米、キャベツ、きゅうり



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

ダイシモチ麦、ひじき

みなさん、ダイシモチ麦ごはんの味はいかがですか？いつものご飯と比べるとダイシモチ麦は食感もプチプチとした歯ごたえがありますね。実は、このダイシモチ麦とひじきの炒り煮に使われているひじきには共通点があります。それは「食物繊維という腸の中の掃除をしてくれるものがたくさん含まれている。」ということです。

食物繊維は、体の中にたまった汚れや悪いものを一緒に体の外に出すことができるので、生活習慣病の予防にも効果があると注目されている栄養の一つです。しっかり食べて、体の中をきれいにしましょう。