

平成 30 年 6 月 6 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 小いわしのフライ きゅうりの梅肉あえ
ひじきと厚揚げの煮物



【ひとロメモ】

旬の食べ物 梅

(食事と文化)

雨がたくさん降る時期を「つゆ」といいます。このつゆを漢字で書く時に、この時期が旬の食べ物を使って表現します。さて、その食べ物とは何でしょう。

①梅 ②芋 ③豆

答えは、①の梅です。梅と雨の漢字2文字で「梅雨」と読みます。梅雨の時期は梅の実が大きく実り、収穫される時期なので、お店にも並んでいますね。

今日の給食には、きゅうりの梅肉あえに梅が入っています。味わって食べましょう。

平成 30 年 6 月 6 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ かぼちやのかのこ揚げ
小松菜のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

じょうぶな骨をつくる栄養

(健康によい食事のとり方)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋こつは、心ぞうや肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体をささえています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。今日の給食で、カルシウムを多く含む食品は、牛乳・緑黄色野菜の小松菜などがあります。普段の食事や間食を選ぶ時にもカルシウムの多いものを取り入れましょう。

平成30年 6月 6日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 小いわしのフライ
ひじきと厚揚げの煮物 きゅうりの梅肉あえ

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、にんじん、きゅうり
米



【ひと口メモ】(食事と文化)

季節にまつわる食べ物

雨がたくさん降る時期を「つゆ」といいます。このつゆを漢字で書くときに、この時期が旬のあるたべものを使って表現します。さて、その食べ物とは何でしょうか？

①梅 ②芋 ③豆

(・・・秒まつ・・・)

答えは①梅です。梅と雨という漢字2文字で「梅雨」と読みます。この時期は梅の実が大きく実り収穫される時期でお店にも並んでいますね。

今月は今日の「きゅうりの梅肉あえ」に梅が入っています。味わってたべましょう。