

【献立名】 バターロールパン 牛乳 アスパラ入りクリームペンネ  
ひじきのマリネ スパイシービーンズ ゴールドキウイ



【ひとロメモ】

## 大豆の栄養

(健康によい食事のとり方)

大豆はある栄養が多く含まれているため、それにまつわる呼び名があります。それは次の3つのうちどれでしょう。

- ① 畑の肉      ②海のパルメザン      ③森のバター

答えは①の畑の肉です。

大豆は、畑の肉とよばれるほど、血や筋肉、ひふを作る「たんぱく質」が多く含まれています。昔日本人は、肉をあまり食べなかったので、大豆は体をつくる上でとても重要な食べ物でした。

また、大豆からは豆腐や油揚げ、納豆、みそ、しょうゆなどの調味料も作られていて、私たちの食事には欠かせない食べ物のひとつです。

今日のスパイシービーンズは、大豆にカレー粉をまぶしています。よくかんでしっかり食べましょう。

【献立名】 ミルクパン 牛乳 アスパラ入りクリームスパゲティ  
ひじきとツナのサラダ スパイシービーンズ キャンディチーズ



【ひと口メモ】

## アスパラガスについて

(健康によい食事のとり方)

植物のからだは、根・茎・葉からできています。アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているでしょうか。答えは茎です。もっと正確にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で葉としての役割はなくなっているそうです。

アスパラガスと同じく茎をたべる野菜には、たけのこ、たまねぎがあります。アスパラガスはほのかに甘くおいしい春から初夏が旬の野菜です。

今日は「アスパラ入りクリームスパゲティ」をとりいれています。旬を味わって食べましょう。

平成30年 6月 12日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】バターロール 牛乳  
アスパラ入りクリームパンネ ひじきのマリネ  
スパイシービーンズ ゴールドキウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》  
グリーンアスパラ、にんじん  
きゅうり、玉ねぎ



【ひとロメモ】(健康によい食事のとり方)

## 丈夫な骨

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・乳製品、ひじきなどがあります。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。