

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ
こまつなのアーモンドあえ 高野豆腐の卵とじ



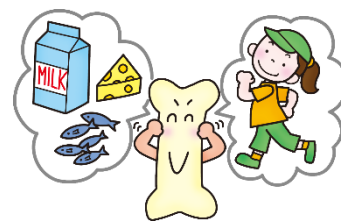
【ひとロメモ】

丈夫な骨をつくる栄養素

(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支えています。

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。今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、ひじき、牛乳、ししゃも、こまつなが入っています。普段の食事や間食を食べる時にもカルシウムの多い食べ物を取り入れましょう。



【献立名】

キムチごはん 牛乳 白身魚のさくさく揚げ きゅうりのごま酢あえ
豆腐とコーンのスープ



【ひとロメモ】

暑さに負けない食事のとり方

(健康によい食事のとり方)

暑い時期には、こまめな水分補給が必要ですね。水分補給というと、水やお茶などの飲み物を飲むことだと思ってしまう人が多いのではないのでしょうか？飲み物だけでなく、実は食事をすることも水分補給となっているのです。

例えば、今日の給食の「豆腐とコーンのスープ」は汁気がたっぷりあり、材料の野菜にも水分が含まれています。またスープのよさは、水分補給だけでなく、暑さによって失われたビタミンやミネラルなどの栄養もいっしょに摂ることができます。

今の暑い時期に、運動をした時などにはたくさん汗をかきますね。飲み物からの水分補給だけでなく、給食もしっかり食べて食事からの水分や栄養をとるようにしましょう。

平成30年 6月 13日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ
小松菜のアーモンドあえ 高野豆腐の卵とじ

《今日の丸亀産の食材》
にんじん、小松菜、きゅうり
玉ねぎ、チンゲン菜、米



【ひと口メモ】(食事と文化)

満濃池に関わる暮らし

毎年6月15日に日本一の農業用ため池として有名な満濃池で「ユル抜き」という行事が行われます。このユル抜きは、昔から「ある農作業」の始まりをつける行事として大切にされてきました。では、クイズです。ある農作業の始まりとは次の3つのうちどれでしょうか。 ①種まき ②田植え ③稲刈り
答えは②の田植えです。「ユル抜き」の「ユル」とは池の水をせき止める栓のことです。この栓を抜くとたくさんの田んぼに水を引くことができるようになります。丸亀市には満濃池の水の恵みを受けている田んぼもあります。

自然の恵みに感謝してお米を一粒も食器に残さずに大切にいただきますよう。