

平成 30 年 6 月 20 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さけのガーリック焼き
和風サラダ 豚汁



【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、今日の給食の豚汁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、お汁のよさは、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一緒にとることができます。

今の暑い時期に運動をした時は、たくさん汗をかきます。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。

【献立名】

たこめし 牛乳 さわらの南部焼き おひたし 月菜汁



【ひとロメモ】

郷土料理のたこめしを知ろう

(食事と文化)

今日のめあては「郷土料理の たこめしを知ろう」です。

今日は夏の瀬戸内海でよくとれる「たこ」を使った香川県の郷土料理が登場しています。

香川県は瀬戸内海に面しており、いろいろな種類の魚を採ることができます。その中でもたこはたくさんとれ、よい値段で売れることから重要な海産物のひとつとなっています。

そのため、たこが卵を産む時期には、たこをとらないように禁漁(漁を禁止)にし、親だこの放流や小さいたこは逃がすなどにして資源管理にも積極的に取り組んでいます。

瀬戸内海の恵みに感謝していただきましょう。

平成 30 年 6 月 20 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鮭のガーリック焼き
和風サラダ なすとふしめんのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

にんじん、葉ねぎ、きゅうり
玉ねぎ、なす、キャベツ、米



【ひとロメモ】(食事と文化)

なす

なすは、奈良時代に中国から伝来して以来、全国各地で作られてきました。香川県では、「三豊なす」という品種があり、普通のなすに比べ、約3倍の大きさがあります。

また、実の約90%以上が水分で、豊富なカリウムを含んでいます。カリウムは、体の中の余分な塩分を外に出すはたらきがあるので、血圧が高くなるのを防いでくれます。そして、むらさき色をしているのは「ナスニン」という色素によるものです。ナスニンは、がんや生活習慣病の予防に役立ちます。

これからの暑い季節にそなえて、なすをしっかり食べ、元気に過ごしましょう。