

【献立名】 コッペパン 揚げパン (幼・栗熊小・岡田小・垂水小) 牛乳
カレービーンズ ひじきとツナのサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ
Ⓜヨーグルト



【ひとロメモ】

いりこについて

(健康によい食事のとり方)

「いりこ」とは、西日本での煮干しの呼び名です。香川県では、観音寺市の沖合いにある伊吹島でカタクチイワシが多くとれ、新鮮なカタクチイワシを島の加工場でゆでて、乾燥させると、いりこができます。

いりこには、うまみ成分のイノシン酸が豊富で、おいしい出汁が出ます。また、骨を丈夫にするカルシウムもたっぷり含まれているので、成長期のみなさんにも食べてほしい食べ物の一つです。内臓に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収に欠かせない栄養素なので、丸ごと食べましょう。

いりこは大きさによって呼び名が変わり、今日使っているいりこは「かえり」と呼ばれています。ナッツと一緒によく噛んで食べましょう。

平成 30 年 7 月 3 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 かぼちゃのバーベキューソース焼き
ひじきとツナのサラダ 卵スープ 小魚アーモンド



【ひとロメモ】

かぼちゃについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

かぼちゃは、別名「南瓜」とも呼ばれ、原産地はアメリカ大陸です。コロンブスによって「じゃがいも」とともに、ヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広まりました。

日本かぼちゃは、16世紀にポルトガル船によって九州にもたらされたのが始まりです。南方から伝わった瓜なので、「南瓜」とも中国の「南京」に由来するとも言われています。また、カンボジア産なので「かぼちゃ」、カンボジアをポルトガル語で「アボレイラ」ということからなまって「ボウブラ」など各地でさまざまな呼び名があります。

今日は、今が旬のかぼちゃに豚肉とケチャップで味つけしたソースと一緒に焼いています。かぼちゃの甘味を感じながらおいしくいただきましょう。

平成 30 年 7 月 3 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 カレービーンズ
ひじきとツナのサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも、にんじん、にんにく
キャベツ、きゅうり、玉ねぎ



【ひとロメモ】(健康によい食事のとり方)

ひじき

今日の給食には、栄養満点のひじきを使った「ひじきとツナのサラダ」がついています。ひじきにはいろんな栄養がありますが、特に成長期の私たちにとって必要な栄養素が 3 つあります。まず 1 つが、骨や歯を強くする効果のあるカルシウム。これは、牛乳の約 12 倍も含まれています。2 つめは、私たちの血液をつくるのにとっても重要な役割を持つ鉄分。日本人には不足しがちだと言われています。そして 3 つめが、おなかの中の掃除をしてくれる効果のある、食物せんい。このように、ひじきとツナのサラダから、こんなにたくさんの栄養を一度にとることができます。

どれも自分の体に必要なものです。ぜひ、好き嫌いせずにしっかりいただきましょう。