

平成 30 年 9 月 11 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】セルフサンド 牛乳 卵とコーンのスープ オレンジ



【ひとロメモ】

## 食物繊維について

(健康に良い食事のとり方)

食物繊維といえば、腸の中をいつもピカピカにしてくれるお掃除係で、腸の中にあるゴミを体の外に出す手助けをしてくれます。腸にゴミがたまると毒素ができてしまい、肌荒れや病気の原因になります。また、食物繊維を多く含む食品を食べると、栄養素をゆっくり吸収してくれて、生活習慣病になりにくいと言われています。

食物繊維は、今日の給食では、さぬきの夢パンの材料である全粒粉や、ごぼうサラダのごぼうやにんじんなどの野菜に多く含まれています。ほかにも、きのこや海藻、豆にも食物繊維が多く含まれています。健康な体を保つためにも食物繊維の多い食べ物を食べましょう。

【献立名】

米粉パン 牛乳 チンゲンサイのクリーム煮 アーモンドと小煮干しのいり煮  
なし入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

## 間食のとり方について知ろう

(健康によい食事のとり方)

みなさんは、間食（おやつ）を選ぶ時、どんなことに気をつけていますか？あまり考えずに選んでしまうと1回分の食事よりも多くのエネルギーをとってしまうことがあります。

1日に必要なエネルギー量は、性別や年齢のほか、クラブ活動などでよく運動しているかどうかなどによってもかわります。人によっては、3食をきちんと食べていれば間食をとる必要がないこともあります。1日に必要なエネルギー量を知って、エネルギーをとりすぎないようにしましょう。

また、間食ではカルシウムや鉄、食物繊維やビタミンなど不足しがちな栄養素を補うことが大切です。今日の給食に出ている「いりこ」はカルシウムが多く、「アーモンド」はビタミンEが多い食べ物として間食にもおすすめです。体によいおやつの選び方について見直してみましょう。

平成 30 年 9 月 11 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】セルフサンド

(照り焼きチキン・ごぼうサラダ) 牛乳

コーンのスープ 瀬戸ジャイアンツ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、きゅうり、玉ねぎ



【ひと口メモ】

(勤労と感謝)

**瀬戸ジャイアンツを味わおう**

今日のめあては、「瀬戸ジャイアンツを味わおう」です。

今日のデザートは、かわいい桃の形をした「瀬戸ジャイアンツ」という名前のぶどうです。

「瀬戸ジャイアンツ」は粒が大きく、皮が薄く、種がないことで、皮ごと食べることができます。みずみずしい果汁がたっぷりで、とても甘くておいしいぶどうです。

この「瀬戸ジャイアンツ」は、高松市国分寺町の北原さんが土づくりや肥料などにとっても気をつけて大切に育てているものです。瀬戸ジャイアンツは、栽培するのがとても難しいことから、作っている農家も少なく、珍しい高級なぶどうです。感謝していただきましょう。