

平成 30 年 9 月 14 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 さけの黄金焼き
かみかみサラダ 豚汁



【ひとメモ】

日本人の主食 米

(食事と文化)

日本人の主食はお米ですが、最近では、お米を食べる量がだんだんと減ってきています。その反面、肉などを食べる量は増えてきており、そのことが、食料自給率の低下や生活習慣病が増加している原因の一つにもなっています。

お米に多く含まれている炭水化物は、ゆるやかに消化されて、脳などのエネルギー源として使われています。食べすぎはよくありませんが、成長期のみなさんにとって、毎食、給食に出るくらいのごはんの量を、きちんと食べることが健康を保つために大切です。

主食である米を中心に、魚や豆、海藻などの赤色のグループ、野菜、果物などの緑色のグループもしっかり食べて、バランスのよい食生活をおくりましょう。

平成30年 9月 14日(金) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばの南部焼き 野菜の土佐あえ
冬瓜とがんもの煮物



【ひと口メモ】

地域でとれた冬瓜を味わおう

(食事と文化)

今日の煮物には、冬の瓜と書く「冬瓜」という野菜を使っています。

東南アジアが原産の冬瓜は、6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのにどうして冬瓜という名前なのでしょう？

それは、収穫した冬瓜を、一定の温度で風通しのよいところに保存しておけば、冬まで保存することができることから、ついた名前だそうです。冬瓜は、暑さに強く、寒さに弱い野菜です。冬瓜は水分が多く、昔から、むくみをとったり、熱を下げる効果があるといわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。きょうの冬瓜は、丸亀市内でとれたものです。残さずに食べましょう。

平成 30 年 9 月 14 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】わかめごはん 牛乳 鮭の黄金焼き
切り干し大根の三杯酢 豚汁

《今日の丸亀産の食材》
米、葉ねぎ、きゅうり、
玉ねぎ



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方)

元気で長生きについて

今日のめあては「元気で長生きについて考えよう」です。9月17日は敬老の日です。日本は世界的に見ても、長寿といわれています。その中でも、長野県の平均寿命は全国で男性は2位、女性は1位の長寿県です。このようになるまでに長野県ではさまざまな取り組みが行われ、現在も続いているそうです。取り組みの中に「具だくさんみそ汁」運動というものがあります。これは元々、塩分をとる量が多かったため、みそ汁の実を多くすることで塩分を含む汁を飲む量を減らすためのものでした。その結果、野菜の摂取量を増やすことにもつながったそうです。みなさんの周りにも、元気なお年寄りがいると思います。毎日元気に生活している人には元気の秘密があるのかもしれませんが。ぜひ、話を聞いて、自分たちにできることを実践してみましよう。