

平成 30 年 9 月 20 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 バターロールパン 牛乳 ソース焼きスパゲティ  
ひじきとツナのサラダ ココアビーンズ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

## ひじきの栄養

(健康に良い食事のとり方)

今日は、ひじきとツナのサラダです。そこで、ひじきの栄養についてクイズをします。

ひじきは、黄色、赤、緑の食べ物のグループのうち、どのグループに入るでしょう。

- ① 黄色
- ② 赤
- ③ 緑

答えは、②の赤の食べ物のグループです。海藻類の中でも、特にひじきにはカルシウムや鉄、食物繊維が多く含まれており、今、成長期であるみなさんには、しっかり食べてもらいたい食品の一つです。ひじきが入ったサラダをおいしく食べましょう。

平成 30 年 9 月 20 日 (木)

第二学校給食センター

【献立名】

セルフサンド (照り焼きチキン・ごぼうサラダ) 牛乳 卵とコーンのスープ

【中】冷凍ぶどうゼリー



【ひと口メモ】

## 手をしっかり洗おう

(食事と安全・衛生)

9月になっても、まだまだ暑い日が続くので、食中毒には十分注意しなければいけません。みなさん、食事の前の手洗いは、きちんとできていますか？手はきれいに見えても目に見えないバイキンがたくさんついています。特にパンは手を使って食べるので、手をじゅうぶん洗って清潔にしておくことが大切です。手洗いがきちんとできたかどうか、手洗いのチェックをしてみましょう。

- ①石けんをよく、泡立てましたか？
- ②指先、指の間、手のひらと甲、手首まできちんと洗いましたか？
- ③水であわをしっかりと洗い流しましたか？
- ④きれいなハンカチでふきましたか？

手洗いをきちんとして、食中毒を起こすばい菌を食べ物といっしょに口に入れないようにしましょう。

平成 30 年 9 月 20 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】バターロール 牛乳 ソース焼きスパゲティ  
ひじきとツナのサラダ ココアビーンズ  
キャンディーチーズ

《今日の丸亀産の食材》  
玉ねぎ、にんにく、きゅうり  
キャベツ



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方)

## 大豆について

今日のめあては、「大豆について知ろう」です。

大豆は、豆腐や納豆などの伝統食品や、しょうゆ・みそなど、家庭の味には欠かせない調味料として、古くから日本人と深く関わってきました。最近、生活習慣病が増え、日本人の健康が心配されるようになって、あらためて見直されたのが大豆です。私たちが生きていくため、欠かせない栄養素の代表はたんぱく質ですが、大豆には、肉や魚と同じ質のよい、たんぱく質が多く含まれています。ですから大豆は「畑の肉」といわれています。また、生活習慣病を予防する、いろいろな働きをもつ成分もたくさん含まれています。「まめに暮らす」という言葉のとおり、元気な毎日を送れるように、大豆や大豆製品を積極的に食べるようにしましょう。