

平成 30 年 10 月 15 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 かつおのじぶ煮 切り干し大根の酢の物
さつま汁 ㊤炒り黒豆



【ひとロメモ】

旬の魚 かつお



(健康によい食事のとり方)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっけていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや脳の働きをよくするDHAが多く含まれていて、生活習慣病を予防するのに役立っています。今日はかつおを油で揚げて甘辛く味付けています。しっかりかんで食べてください。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 海藻サラダ やきししゃも



【ひとロメモ】

塩分のとりすぎに気をつけよう

(健康によい食事のとり方)

給食の栄養量は、とりすぎたり、不足したりしないように、1食分の目安となる量が決められています。その栄養量の一つに塩分がありますが、8月から学校給食の塩分量を今まで以上に減らすよう、国の方針で決められました。これは、国民健康栄養調査の結果から、日本人が1日にとる塩分摂取量が多いことが分かったこと、小中学生においても朝食と夕食の2食で、およそ1日に必要な量を摂取していることが分かったからです。

そこで、丸亀市の給食では、塩やしょうゆを使う量を見直したり、塩分が多い食品の使用を控えたり、また素材の味を生かした調理方法を工夫したりするようにしていきたいと思っています。

塩分のとりすぎは高血圧などの生活習慣病につながります。今のうちから薄味に慣れるようにしていきましょう。

平成30年 10月 15日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 かつおのじぶに
切り干し大根の酢の物 さつま汁

《今日の丸亀産の食材》
米、葉ねぎ、きゅうり



【ひと口メモ】

(健康によい食事のとり方)

かつお

今日のめあては、「かつおについて知ろう」です。

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっけていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや脳の働きをよくするDHAが多く含まれています。これらは、生活習慣病を予防するのに役立っています。

今日はかつおを油で揚げて甘辛く味つけています。残さず食べてください。