

平成 30 年 10 月 22 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 味付けのり 牛乳 小いわしのフライ
こまつなのアーモンドあえ 筑前煮



【ひとロメモ】

体力と食べ物

(健康によい食事のとり方)

私たちの体は、動物という名が表すように、体を動かすようにできています。運動をしないと、どんどん体力が落ちてきますが、反対に適度な運動をしていると体力がついてきます。ふつう、体力というと筋肉の力と思われがちですが、病気に対する抵抗力も体力に含まれます。

毎日食べる食事は体力の基礎になります。どんな内容で食事をするかで、体力に差が出るのです。まず、朝・昼・晩の3度の食事をきちんと食べるようにすること、そして赤・黄・緑色の仲間の食品をそろえる、主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスを考えることも大切です。スポーツの秋です。しっかり食べて、しっかり運動をしましょう。

【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 かきたま汁



【ひと口メモ】

かつおについて知ろう

(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(イーピーイー) や脳の働きをよくするDHA(ディエイチイー) が多く含まれています。

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をつけています。しっかりかんで食べてください。

平成30年 10月 22日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 味付けのり 牛乳

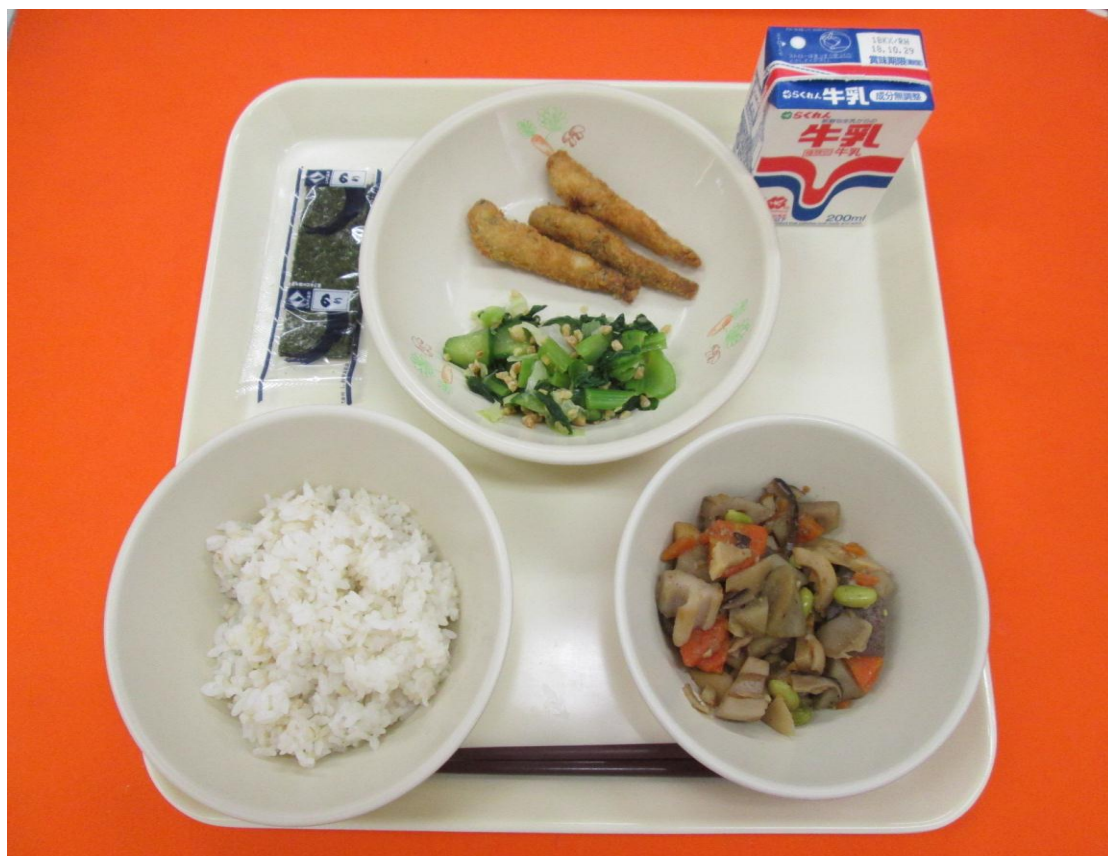
筑前煮 小いわしのフライ

小松菜のアーモンドあえ

《今日の丸亀産の食材》

米、のり、小松菜、チンゲン菜

キャベツ、きゅうり



【ひとロメモ】

塩分の摂りすぎに気をつけよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「塩分のとりすぎに気をつけよう」です。給食の栄養量は、とりすぎたり、不足しないように、1食分のめやすとなる量が決められています。その栄養量のひとつに塩分がありますが、8月から今まで以上に学校給食の塩分量を減らすよう、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、日本人が1日にとる塩分摂取量が多く、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。