

平成 30 年 11 月 13 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
ひじきとツナのサラダ バナナ



【ひとロメモ】

ひじきについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

まわりを海に囲まれた日本では、昔から海藻をよく食べています。海藻にはビタミン類や、カルシウム・鉄などの無機質、便秘やガンを予防する食物繊維が含まれていて、日本人の健康を長い間、支えてきました。特に、ひじきにはカルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれています。今、成長期であるみなさんには、しっかり食べてほしい食品のひとつです。

給食では、今日のようにサラダに入れたり、炊き込みごはんや煮物に入れたりして、ひじきを取り入れる工夫をしています。よくかんで残さず食べましょう。

平成 29 年 11 月 13 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
ひじきとツナのサラダ バナナ



【ひとロメモ】

成長期に大切な鉄をとろう

(健康によい食事のとり方)

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょう？

わたしたちは成長期に体が大きくなるのに合わせて体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。

体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品はレバーや赤身の肉類・魚類・ひじき・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、チンゲンサイのクリームに入っている「あさり」とひじきサラダの「ひじき」が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりと取りましょう。

平成30年 11月 13日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン 牛乳

うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮

ひじきとツナのサラダ バナナ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、キャベツ、きゅうり



【ひと口メモ】

成長期に大切な鉄

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「成長期に大切な鉄をとろう」です。

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょう？わたしたちは成長期に体が大きくなるのに合わせて体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品はレバーや赤身の肉類・魚類・ひじき・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、チンゲン菜のクリーム煮に入っている「あさり」と、ひじきサラダの「ひじき」が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。