

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳 揚げささみのレモンソース  
パインサラダ クラムチャウダー



【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か？

私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、クラムチャウダーに入っている「あさり」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。

平成 30 年 11 月 27 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 さつまいも入りコロッケ ゆで野菜&ソース  
白菜と肉団子のスープ



【ひとロメモ】

## 感謝して食べよう

(勤労と感謝)

私たちは生きていくために、食べ物として、動物や植物の命をいただいています。野菜や魚、家畜などは、食べるために栽培されたり養殖されたり、育てられています。食事の前後には、必ず「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを心をこめて言いましょう。

また、食事ができるまでには漁師さん、農家の人、配達をする人、料理をつくる人など、多くの人の手がかかっていることを忘れてはいけません。

今日の「さつまいもコロッケ」は、給食センター調理員さんの手作りです。さつまいもをゆでてつぶした後、炒めた肉や玉ねぎをまぜ、同じ大きさに丸めます。それを小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて油であげました。今日はこの作業を一つ一ついねいに約2500回繰り返して作りました。さて、11月23日は、勤労感謝の日でした。毎日、一生懸命働いてくださっている全ての人たち感謝するとともに水や食べ物などを育ててくれる自然の恵みにも感謝しましょう。

平成30年 11月 27日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳  
揚げささみレモンソース パインサラダ  
クラムチャウダー

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、キャベツ、にんにく



【ひとロメモ】

## 野菜と果物

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「野菜と果物について知ろう」です。

今日の給食にはパインサラダが登場しています。野菜と果物の組み合わせで、苦手と感じる人もいるかもしれませんね。日本人にとっては、まだなじみがうすいようですが、イタリアやフランスなどのヨーロッパの国々では、生の果物やドライフルーツなどを、砂糖の代わりに使ってヘルシーかつ、味わい深い調味をするという食文化があります。特に、味覚教育が進んでいるフランスでは、色んな食材がもつ味や風味を、舌で感じ取りながら食事することを大切にしています。

今日の給食のパインサラダは、ハム、キャベツ、パイナップルのそれぞれがもつ風味をよく味わっていただきましょう。