

【献立名】 ハヤシライス 牛乳 元気サラダ れんこんチップス



【ひとロメモ】

牛乳のカルシウム



(健康によい食事のとり方)

今日は、南中学校のリクエスト献立です。

寒くなってきたので、「冷たい牛乳は飲みにくいな。」そんな気

持ちになっている人はいませんか？牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、体に吸収されやすい形になっています。カルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経で情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。しかし、もともと土壌にカルシウムが少ない日本は、外国に比べてその摂取量が不足しがちといわれています。カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていき、大人になってしまうとその量を増やすことはなかなかできません。もちろん他の食品でもカルシウムを多く含んでいるものもありますが、成長期の今から牛乳をしっかり飲んで骨にカルシウムを蓄えて、将来に備えましょう。

平成 30 年 12 月 7 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名 おいでまいごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
かぶのレモンあえ 白菜のみそ汁



【ひとロメモ】

おいでまいについて知ろう

(勤労と感謝)

今日のごはんは、香川県で生まれたお米「おいでまい」を使っています。

香川県では米作りが盛んに行われています。しかし、地球の温暖化により、見た目が良くない米が多くできることから、今の香川県の気候に合った、暑さに負けないお米が作られました。それが、「おいでまい」という名前のお米です。このお米は、「あわみのり」と「ほほえみ」というお米を掛け合わせて生まれたお米で、粒の大きさがそろっていて、味にクセがなく、どんな料理とも相性が良いのが特徴です。このおいでまいは、平成 25 年に行われた「米の食味ランキング」で最高ランクの「特A」の評価を四国で初めて受けました。

12月の給食のごはんは、全て「おいでまい」を使っています。香川県の農家さんが大切に育ててきた「おいでまい」を味わっていただきましょう。

平成 30 年 12 月 7 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 ハヤシライス 牛乳
元気サラダ（ミニトマト） れんこんチップス

《今日の丸亀産の食材》
にんじん、にんにく、キャベツ



【ひとロメモ】

衛生

（食事と安全・衛生）

今日のめあては「衛生に気をつけよう」です。

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る時期です。

感染症の予防で大切なことは、手洗いです。特に食事の前には、必ず石けんをつかって、丁寧に洗いましょう。手洗いはしっかりできても、目には見えない菌が周りには、たくさん付着しています。特に床はトイレとつながっているところです。給食の食器カゴ、食缶、フタは絶対に床に置かないようにしましょう。また、給食が始まる前に給食 当番の健康チェックをすることになっていますが、はき気や下痢などの症状がある人は当番を代わってもらいましょう。

これらのことに気をつけて、みんなで給食の環境を整えましょう。