

平成 31 年 1 月 15 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 バターロールパン 牛乳 豆入りミートスパゲティ  
ひじきのマリネ りんご



【ひとロメモ】

## 大豆の栄養

(健康によい食事のとり方)

大豆は、たんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので、「畑の肉」と呼ばれています。

また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分などを多く含んでいます。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日の給食には、スパゲティに食べやすいように大豆を細かくして入れています。残さず、いただきましょう。

平成 31 年 1 月 15 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

小型黒糖パン 牛乳 香川県野菜のスパゲティ 五目サラダ  
りんご



【ひとロメモ】

## ビタミンの働きを知ろう

(健康によい食事のとり方)

かぜの予防に効果がある栄養素にビタミンがあります。ビタミンにもいろいろな種類がありますが、とくに色の濃い野菜にはビタミンAが多く、皮ふや、のどの粘膜を丈夫にして、ウイルスや病原菌の体への侵入を防いでくれます。また色の薄い野菜や果物にはビタミンCが多く、体がウイルスや病原菌とたたかう力(抵抗力)を強くしてくれます。ビタミンCは体の中でためておくことができないので、毎日食べ物からとることが大切です。ビタミンAとCは、おもに体の調子を整える緑のグループの食品に多く含まれています。

今日の給食では、ほうれんそう、チンゲンサイがビタミンAをキャベツ、れんこんがビタミンCを多く含むたべものです。かぜの予防にビタミンをしっかりとりましょう。

平成31年 1月 15日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】バターロール 牛乳  
豆入りミートスパゲティ ひじきのマリネ  
りんご

《今日の丸亀産の食材》  
にんにく



【ひと口メモ】(食事環境の整備)

## 手洗いの大切さ

今日のめあては、「食べる前の手洗いの大切さを知ろう」です。

手は、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。アルコールによる消毒がきかないため、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

また、体調が悪い時は、先生に伝えて給食 当番をかわってもらおうようにしましょう。