

平成 31 年 1 月 21 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみぞれあんかけ
ほうれんそうのおひたし 豚汁



【ひとロメモ】

ビタミンのはたらき

(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、特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、ウイルスや病気の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、体がウイルスや病気の菌とたたかう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やにんじんにはビタミンAが、キャベツや白菜、大根にはビタミンCが多く含まれています。かぜの予防にビタミンをしっかりとりましょう。

【献立名】

わかめごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ 紅白なます
あんもち雑煮



【ひと口メモ】

さぬきの正月料理について知ろう

(食事と文化)

みなさんは、正月におせちやお雑煮を食べましたか。おせち料理やお雑煮は新たな1年を祝い、健康や安全を願って食べられるものです。

香川県のお雑煮は、白みそのお汁にあん入りの丸いおもちが入った全国的にも大変めずらしいお雑煮です。江戸時代に、なかなか食べることでできなかった砂糖を、せめて正月だけでも食べたいという願いから、甘いあんこの入ったお雑煮が作られたといわれています。

また紅白なますは、大根、かぶ、にんじん、ちりめんをお酢で和えて作った料理です。紅白とは赤色と白色を組み合わせたもので、縁起がよい色の組み合わせとして昔からお祝いの席や料理の中に欠かせないものとして伝えられてきました。給食のなますは、大根、かぶの白、にんじんの赤で紅白を表しています。

昔から伝わるさぬきの正月料理を味わっていただきましょう。

平成 31 年 1 月 21 日 (月) 飯山学校給食センター

【献立名】わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き
チンゲン菜のおひたし 豚汁 焼きプリンタルト

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、葉ねぎ、
キャベツ、大根



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

富熊小 リクエスト献立

今日のめあては、「富熊小のリクエスト献立をおいしく食べよう」です。

今日の給食は、富熊小学校の 6 年生が考えてくれました。テーマは「健康に良い和食」です。和食は健康に良いと聞いたことがあり、生活習慣病の予防にもなると思い、この献立を考えたそうです。また、さばの塩焼きにした理由は「さばなどの青魚は脳を活性化させ、目にも良いと聞いたことがあるため、体に良い食材を使いたい」という思いが込められています。献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の 3 つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事も、とても大切なことです。献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。