

平成 31 年 2 月 15 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さわらのきのこポン酢かけ
白菜の昆布あえ 黒豆の五目煮 きんかん



【ひと口メモ】

旬の果物 きんかん

(健康によい食事のとり方)

今日のデザートは、小さくてかわいい果物の、きんかんです。きんかんは、みかん、いよかん、はっさくなどと、同じ柑橘類ですが、ほかの柑橘類と大きく違うことは、食べる部分が果肉ではなく、皮だということです。皮の方が香りがよく、甘みが強いのです。きんかんには、せきやのどの痛みをやわらげる効果があり、昔から薬として大切にされてきました。

特に今日の給食のきんかんは、宮崎県で栽培されている、完熟きんかんです。中まで甘いきんかんなので、皮といっしょに全部食べることができます。ビタミンCもたくさん含んでいるので、かぜ予防にもなりますよ。

【献立名】

チキンカツカレーライス(麦) 牛乳 海藻サラダ 生パイン



【ひとロメモ】

頭を働かせるための食事を知ろう

(楽しく会食すること)

中学3年生の受験生のみなさんは、受験に向けて、ラストスパートをかけていると思います。

中学1、2年生のみなさんも学年末テストがありますね。

では、試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまうので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

ただし、試験やテストの日だけ特別な食事をするのではなく、ひごろからごはんやパンなどの炭水化物をしっかりとり、朝ごはんを欠かさずにとる習慣をつけましょう。

平成 31 年 2 月 15 日 (金) 飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さわらのきのこポン酢かけ
百花のごまドレッシングあえ 黒豆の五目煮 きんかん

《今日の丸亀産の食材》

米、葉ねぎ、百花



【ひと口メモ】

きんかん

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「きんかんについて知ろう」です。

今日のデザートは、小さくてかわいい果物の、きんかんです。きんかんは、みかん、いよかん、はっさくなどと、同じ柑橘類ですが、ほかの柑橘類と大きく違うことは、食べる部分が果肉ではなく、皮だということです。皮の方が、香りがよく、あまみが強いのです。きんかんには、せきやのどの痛みをやわらげる効果があり、昔から薬として大切にされてきました。

特に今日の給食のきんかんは、宮崎県で栽培されている、完熟きんかんです。中まで甘いきんかんなので、皮といっしょに全部食べることができます。ビタミンCもたくさん含んでいるので、かぜ予防にもなりますよ。