

平成 31 年 2 月 22 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 白菜うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ  
切り干し大根のサラダ しょうゆ豆



【ひとロメモ】

## うどんにおかずをそえよう

(健康によい食事のとり方)

今日は香川県の人大好きなうどんの給食です。白菜うどんには、お肉や野菜も一緒に入っていて、ちくわのいそべ揚げと切り干し大根のサラダをそえると、黄・赤・緑のグループの食べ物をバランスよく食べることができます。

みなさんが、家庭やお店でうどんを食べる時はどうですか。うどんだけ、うどんとおにぎりだけなどになっていませんか。赤のグループである魚や肉、緑のグループの食べ物である野菜は特に不足していることが多いです。今日の給食を参考に、家庭やお店で食べる時も、おかずをそえて、栄養バランスよくうどんを食べましょう。

【献立名】

カレーうどん 牛乳 小いわしのフライ 和風サラダ  
プロセスチーズ (中学校のみ)



【ひとロメモ】

## カルシウムのはたらきを知ろう

(健康によい食事のとり方)

みなさんの体を支える骨、この骨は毎日少しずつ壊され、新しく作りかえられています。こうして約3年で全部の骨が生まれ変わります。このときに必要な栄養素がカルシウムです。カルシウムがないと丈夫な骨は作れません。特に身長が伸びる今の時期はカルシウムをしっかりにとって丈夫な骨を作ることが大切です。カルシウムは牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆・大豆製品、ほうれんそう・こまつななどに豊富に含まれています。

今日の給食では、牛乳、チーズ、小いわしにたっぷりカルシウムが入っています。しっかり食べて丈夫な骨を作りましょう。

平成 31 年 2 月 22 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】白菜うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ  
切干大根の三杯酢 しょうゆ豆

《今日の丸亀産の食材》

にんにく、白菜、葉ねぎ



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

## うどんにおかずをそえよう

今日のめあては「うどんにおかずをそえよう」です。

今日は香川県の人大好きなうどんの給食です。白菜うどんなので、お肉や野菜もいっしょに食べられます。ちくわのいそべ揚げと切干大根の三杯酢をそえて、黄・赤・緑のグループの食べ物をバランスよく組み合わせています。

みなさんが、お家やお店で食べる時はどうですか。うどんだけ、うどんとおにぎりだけなどになっていませんか。赤のグループである魚や肉、緑のグループの食べ物である野菜は特に不足していることが多いです。今日の給食を参考に、お家やお店で食べる時も、おかずをそえて、バランスよく、うどんを食べましょう。