

平成 31 年 2 月 28 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 ナン 牛乳 ドライカレー 元気サラダ いちごヨーグルト



【ひと口メモ】

## カルシウムのはたらき

(健康によい食事のとり方)

今日は、東中学校のリクエスト給食です。

みなさんの体を支える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、ドライカレーの中の大豆、いちごヨーグルト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 28 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 ポークシチュー かみかみサラダ  
りんご



【ひと口メモ】

## よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきますね。このだ液には「歯」についた食べかすを落として、口の中をきれいにし、「歯」を丈夫にしてくれる働きがあります。だ液をたくさん出して歯を丈夫にするには、一口15～30回ぐらいよくかんで食べましょう。

30回が難しい時は、いつもより5回多くかむように気を付けてみましょう。

また、よくかむためには、歯ごたえのある食べ物を食べて、「かむ力」をつけることも大切です。今日の給食では「ごぼう」「さきいか」を使ったカミカミサラダと「りんご」を取り入れ、カミカミデーとしました。しっかりよくかんで食べましょう。

平成 31 年 2 月 28 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】ナン 牛乳 ドライカレー  
元気サラダ ミニトマト いちごヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》  
にんにく、キャベツ、ミニトマト



【ひと口メモ】

## 楽しく食べよう

(楽しく会食すること)

今日のめあては、「楽しく食べよう」です。

食事は家族や友だちなど、多くの人と一緒に食べて、よりおいしく感じることができます。

給食では、みんなで一緒に同じものを食べますね。同じ料理を「おいしい！」と共感しあえると、もっと楽しい給食 時間になります。

今日の給食では、人気のあるメニューが登場しています。みんなで好きなメニューや食べ物のお話をしてみるのもいいですね。楽しい給食 時間を過ごせるように工夫してみましよう。