

【献立名】 小型米粉パン 牛乳 きのこの和風スパゲティ
じゃこの鉄骨サラダ ヨーグルト



【ひとロメモ】

あさりの栄養

(健康によい食事のとり方)

さて、あさりについてクイズをします。日本人は、あさをいつごろから食べていたでしょうか。

①縄文時代 ②平安時代 ③江戸時代

クイズの答えは、①の縄文時代です。古代の人類のゴミ捨て場であった貝塚から一番多く見つかった貝から、大昔の人はあさをたくさん食べていたことが分かりました。

あさは、体をつくるもとになる、赤色のグループの食べ物です。また貧血を予防する鉄分が大変多く含まれているので、成長期のみなさんには、ぜひ食べてほしい食べ物です。スポーツに頑張っている人にもオススメです。その他にも、血液をサラサラにする成分もあり、肝臓を丈夫にしてくれたりと生活習慣病の予防に役立ちます。

今日の給食には、きのこの和風スパゲティにあさりが入っています。食べて、健康な体を保ちましょう。

平成 31 年 3 月 7 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 いかのさらさ揚げ 五目サラダ
野菜スープ



【ひとロメモ】

好き嫌いしないで食べよう

(健康によい食事のとり方)

みなさん、好き嫌いがありますか。なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたより、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要な成長期でもあります。一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物は、どれも、大切な働きを持っています。なんでもバランスよく食べることが大切です。少しずつ、嫌いな食べ物も食べられるようにしましょう。

平成31年 3月 7日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】小型米粉パン 牛乳 和風スパゲティ
じゃこの鉄骨サラダ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ、にんにく



【ひとロメモ】

カルシウムの多い食べ物

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「カルシウムの多い食べ物を食べよう」です。

日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについてはどの年代の人でも不足していると言われていました。

カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ、骨の密度が高まり、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小、中学生のうちにしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。今日の給食では、カルシウムの多い食べ物として、和風スパゲティの中のあさり、切干大根、じゃこの鉄骨サラダの中の、ひじきとちりめん、デザートにはヨーグルトがあります。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。