

平成 31 年 3 月 19 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 えびグラタン コーンとレタスのスープ
フルーツポンチ



【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)

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

ます。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、成長期である小学生、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えびグラタンの中に牛乳、チーズが入っています。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。

平成 31 年 3 月 19 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 白身魚のさくさく揚げ
まんばときのこのフリンジ チンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

丸亀市産の食品について知ろう

(勤労と感謝)

みなさん、給食の献立表の中で、丸亀市のゆるキャラである「とり奉行 骨付きじゅうじゅう」のマークが付く日は何の日か知っていますか？

そうです、「丸亀の日」です。

丸亀市の学校給食では地域の活性化と、みなさんに地域でとれる食品について知り、親しんでもらうために、地産地消に取り組んでいます。給食センターでは、1回にたくさんの食材が必要ですが、その一部を丸亀市の農家さんに特別に作ってもらっています。今の時期には、キャベツ、ちんげん菜、ブロッコリー、大根、葉ねぎ、レタス、アスパラガスはさく、いちごなどがそうです。

今日の給食では、「まんば」「にんにく」「チンゲンサイ」が丸亀市産です。「丸亀の日」に丸亀市産のおいしい食べ物を味わっていただきましょう。

平成31年 3月 19日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 えびグラタン
コーンとレタスのスープ
いちご入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》

レタス、いちご



【ひとロメモ】

味わって食べよう・いちご

(勤労と感謝)

今日のめあては、「味わって食べよう」と、「いちごについて知ろう」です。

今日の給食には、えびグラタンが登場していますね。このえびグラタンは、味の決め手となるホワイトルウを作るところから全て、一つ一つ丁寧に、給食センターの調理員さんたちが手作りしてくれています。また、今日のフルーツポンチの中に入っているいちごは、丸亀市の江戸農園の「紅ほっぺ」です。「紅ほっぺ」は静岡県生まれの品種で、粒が大きく、美しい紅色をしていること、そしてほっぺが落ちるほどおいしいことから名づけられたそうです。江戸農園さんでは、ハウス栽培が主流で、甘く大きくなるように大変な手間をかけて育てています。それをさらに、そのいちごを調理員さんが食べやすいように一個一個切ってフルーツポンチに入れてくれました。細やかな手仕事に感謝して、ほっぺを落とすまいように、よく味わって食べましょう。