

令和2年 6月 9日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 はちみつマーガリン(小・中)  
ポークビーンズ アスパラサラダ アーモンドいりこ



【ひとロメモ】

## アスパラガスについて知ろう

(食事と文化)

アスパラガスは他の野菜と違って、一度苗を植えると10年も収穫ができます。農家の人は、長い期間収穫ができるように、アスパラガスの状態をみて、虫がつかないように気をつけたり、肥料をまめにあげてアスパラガスの株を丈夫にして次の良い芽がでるように気をつけているそうです。農家の人が愛情を込めてつくってくれたアスパラガスを残さず食べましょう。

令和2年6月9日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 クラムチャウダー  
元気サラダ ココア豆



【ひとロメモ】

## じょうぶな骨をつくる栄養について知ろう

(食事の重要性)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋こつは、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体をささえています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食で、カルシウムを多く含む食品は、牛乳と牛乳を使ったクラムチャウダー、ココア豆の大豆などがあります。普段の食事や間食を選ぶ時にもカルシウムの多いものを取り入れましょう。

令和2年 6月 9日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小中: はちみつ&マーガリン)  
牛乳 ポークビーンズ  
アスパラガスのサラダ アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》  
じゃがいも パセリ アスパラ  
玉ねぎ にんにく キャベツ



【ひとロメモ】

## 旬 アスパラガス

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「旬のアスパラガスについて知ろう」です。

植物のからだは、根・茎・葉からできています。では、アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているのでしょうか。

①根 ②茎 ③葉

答えは茎です。

もっと正確にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で葉としての役割は退化しているそうです。アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、たけのこ、たまねぎなどがあります。

今日はアスパラガスを食べやすく切ってサラダに入れてあります。味わっていただきましょう。