

令和2年 7月2日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 カレービーンズ
夏みかんサラダ いりことナッツのオリーブ油がらめ



【ひとロメモ】

石けんを使って手を洗おう

(安全・衛生)

みなさんは、給食の前に石けんを使って手をあらっていますか。

手は、いろいろなものを触るため、きれいに見えていても汚れやバイ菌がついていることがあります。

手洗いが不十分で汚れやバイ菌がついたままだと、食事をした時に食べ物をおして体の中に入り込み、それがコロナウィルスなどの感染症の原因になります。汚れやバイ菌は、水だけで洗うよりも石けんを使って洗ったほうがおちやすくなります。しっかり手を洗って給食を食べましょう。

令和2年7月2日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 鮭とズッキーニのチーズ焼き
ミックスビーンズサラダ 野菜スープ



【ひとロメモ】

丸亀産ズッキーニを知ろう

(感謝の心)

ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間で、イタリア料理やフランス料理でよく使われる今が旬の夏野菜です。

香川県での生産は全国的にみると少ないのですが、最近は家庭菜園でも栽培されるようになり、今頃の時期には香川県産のものが出回っています。

丸亀市でズッキーニを栽培している生産者の高畑さんのお話しによると、毎年天候に左右され、決して同じものは作れないそうです。

今日の給食では、チーズと合わせて鮭の上にかけて焼きました。丸亀でとれたズッキーニをいただきます。

令和2年 7月 2日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳
カレービーンズ 夏みかんサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

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



【ひとロメモ】

カルシウムについて

(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について知ろう」です。

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。この骨をつくるもとになるのは、特にカルシウムという栄養素です。カルシウムの多い食品には牛乳や乳製品がよく知られていますが、他にはどのような食品があるのでしょうか。次の3つから選んでください。

①魚 ②肉 ③米

正解は①魚です。特に丸ごと食べられる小魚に多く含まれています。他にも、大豆や色の濃い野菜などに多く含まれています。成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるために普段の食事や間食を選ぶ時にカルシウムの多いものを取り入れましょう。そして、カルシウムだけではなくバランスの取れた食事や運動、睡眠を大切にしていきましょう。