

令和2年 7月20日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 やき豆腐のみそそぼろ煮
切り干し大根のごまドレッシングあえ アーモンドいりこ



【ひと口メモ】

大豆について知ろう

(健康によい食事のとり方)

大豆は、豆腐や納豆などの伝統食品や、しょうゆ・みそなど、家庭の味には欠かせない調味料として、古くから日本人と深く関わってきました。最近、生活習慣病が増え、日本人の健康が心配されるようになって、あらためて見直されたのが大豆です。私たちが生きていくため、欠かせない栄養素の代表はたんぱく質ですが、大豆には、肉や魚と同じ質のよい、たんぱく質が多く含まれています。ですから大豆は「畑の肉」といわれています。また、生活習慣病を予防する、いろいろな働きをもつ成分もたくさん含まれています。「まめに暮らす」という言葉のとおり、元気に毎日おくれるように、大豆や大豆製品を積極的に食べるようにしましょう。

令和2年7月20日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 親子丼 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ キャベツの粒マスタードあえ



【ひとロメモ】

食べる前の手洗いの大切さを知ろう

(社会性)

手には、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

ウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通して口や鼻から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。

予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

【献立名】麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮
切り干し大根のゴマドレッシングあえ
アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》
米 大麦 小松菜
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

豆腐について

(食事と文化)

今日のめあては「豆腐について知ろう」です。

今日の献立には焼き豆腐のみそそぼろ煮が登場しています。この献立には豆腐が使われています。白くてやわらかい豆腐は何から作られているのでしょうか。次の3つから選んでください。

①魚 ②肉 ③大豆

正解は③大豆です。豆の仲間の大豆から作られる食べ物です。

大豆はたんぱく質や脂質が豊富なことから「畑の肉」とも呼ばれる栄養価が高い食品です。大豆は、豆そのものとして食べる以外にみそやしょうゆ、豆腐、納豆などに加工され、食卓に上がっています。どんな食品があるか、探してみるのもいいですね。