

令和2年 7月29日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ
高野豆腐の卵とじ モロヘイヤのゆずかあえ



【ひとロメモ】

丈夫な骨をつくる栄養について

(健康によい食事のとり方)

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、胸の骨の肋骨は、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支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨を作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。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、ししゃも、小松菜などが入っています。普段の食事や間食を食べる時にもカルシウムの多い食べ物を取り入れましょう。

令和2年7月29日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 豚キムチ丼 牛乳 小いわしのフライ モロヘイヤとキャベツのおひたし



【ひとロメモ】

豚肉の栄養で夏バテ予防をしよう

(心身の健康)

今日は新しいメニューの豚キムチ丼で、ごはんとおかず両方ともに食べられる料理にしています。みなさんは食欲がないからといって、麺類やごはんだけで食事をすましている人はいませんか？麺類やごはんの炭水化物は体の中でエネルギーにかわりますが、その時ビタミンB1という栄養素が足りないと、エネルギーが上手く使われず、疲労の原因となります。ビタミンB1を多く含むたべものに豚肉があります。また豚肉には、筋肉など体をつくるものとタンパク質も多く含み、野菜の栄養が加えると丈夫な体づくりや、病気に負けない力になります。

そこで、今日の豚キムチ丼は、豚肉と白菜キムチに、もやし、キャベツ、にんじん、にら、にんにくなどの野菜たっぷりの丼にしました。お米と豚肉、野菜などの栄養をとり、夏バテを予防しましょう。

令和2年 7月 29日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

ししゃもの磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ
モロヘイヤのゆず香あえ

《今日の丸亀産の食材》

モロヘイヤ チンゲン菜 玉ねぎ
きゅうり キャベツ 青のり



【ひとロメモ】

協力して配膳しよう

(食事環境の整備)

今日のめあては「協力して配膳しよう」です。

給食当番は、配膳の前にマスクや帽子、エプロンなどで身支度を整えます。爪が伸びていないかなども給食当番チェック表で確認してから石けんで手を洗い、食中毒の原因になる菌等が給食に入るのを防ぎましょう。

配膳をする時は、一人分の分量や食器、はしの位置などを確認しながら、献立に合わせて、ていねいに盛り付けます。汁物は、汁の実が沈んでいることもあるので、よくかき混ぜながら盛り付けるようにしましょう。給食があまったり、足りなくなったりしないように気を付けることも大切です。給食当番以外の人も協力して、おいしく給食を食べる準備をしましょう。