

令和2年 8月26日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ドライカレー 牛乳 海藻サラダ  
アーモンドいりこ



【ひとロメモ】

## 感謝して食べよう

(勤労と感謝)

みなさんが食べている給食は、丸亀市飯山町にある中央学校給食センターで作られています。幼稚園が2園・こども園が2園・小学校が7校・中学校が3校、全部で約5500人分の給食を作っています。さて、ここで問題です。この5500人分の給食を作るために、今日は何人の人が調理したでしょうか。

①40人 ②80人 ③100人

正解は①の40人です。

一人当たり約140人分の給食を作っていることになります。調理員さんは、みなさんにおいしく食べてもらえるように暑い中がんばって作ってくれています。ぜひ、作っている人の思いを大切に、感謝して食べましょう。

令和2年8月26日(水) 第二学校給食センター

(献立名) あなごずし 牛乳 小松菜のごまあえ  
夏の月菜汁 すだちゼリー(中のみ)



【ひとロメモ】

## あなごについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日の給食は、今が旬の「あなご」を使ったおすしです。

さて、「あなご」と似ている魚に「うなぎ」がありますが、どのようなちがいがあのでしょうか。

答えはまず外見です。うなぎには”うろこ”がありますが、「あなご」には”うろこ”がありません。そして、味と栄養価にも違いがあり、「うなぎ」よりも「あなご」のほうがエネルギーは低く、脂肪分が少ないため、あっさりした味わいが特徴です。

「あなご」は、香川県の瀬戸内海沿岸で、よくとれたため、てんぷらにしたり、焼いてちらしずしの具にしたりと、食べられてきました。

今日は夏のおすし「あなごずし」をおいしくいただきましょう。

令和2年 8月 26日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】ドライカレーライス 牛乳

海藻サラダ

アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく きゅうり 玉ねぎ

なす ピーマン



【ひと口メモ】

## 丈夫な骨を作る栄養素

(健康によい食事)

今日のめあては、「じょうぶな骨をつくる栄養について知ろう」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。例えば、胸のほねである肋骨は、心臓や肺などを守っています。足のほねや背中のほねは、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。カルシウムは、牛乳・小魚・緑黄色野菜、大豆・大豆製品などに多く含まれています。今日の給食では、牛乳、ちりめん、かえり、大豆などがそうです。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。