

令和2年 9月3日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 大豆と夏野菜のトマト煮
海藻サラダ れんこんチップス



【ひと口メモ】

生活リズムを整えよう

(健康によい食事のとり方)

わたしたちは、明るくなると目覚めて、夜、暗くなると眠るという生活リズムをもっています。この生活リズムがくずれると集中力が続かない、日中の眠気が強くなる、体の調子が悪くなるなどの悪い影響が出てきます。

生活リズムを整えるために、学校がある日もない日もだいたい同じ時間に起きて朝の光を浴びる・朝ごはんをしっかり食べる・寝る前にはテレビや携帯などの強い光を見ることを避けて、早めに寝るように心がけましょう。

毎日、朝から元気にすごすために、生活リズムを整えることが大切です。自分の生活リズムを見直して、規則正しい生活をおくりましょう。

令和2年9月3日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 肉団子とキャベツのスープ煮
かぼちゃのかのこ揚げ なし入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

旬のなしについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日のフルーツポンチに使っている「なし」は「豊水」という名前のなしで、香川県で栽培されたものです。

「なし」は世界に約20種類ありますが、果物として栽培されているものは、「日本なし」「西洋なし」「中国なし」の3種類です。日本で栽培されているのは、ほとんどが「日本なし」で、皮の色によって「幸水」「豊水」「二十世紀」という種類があります。

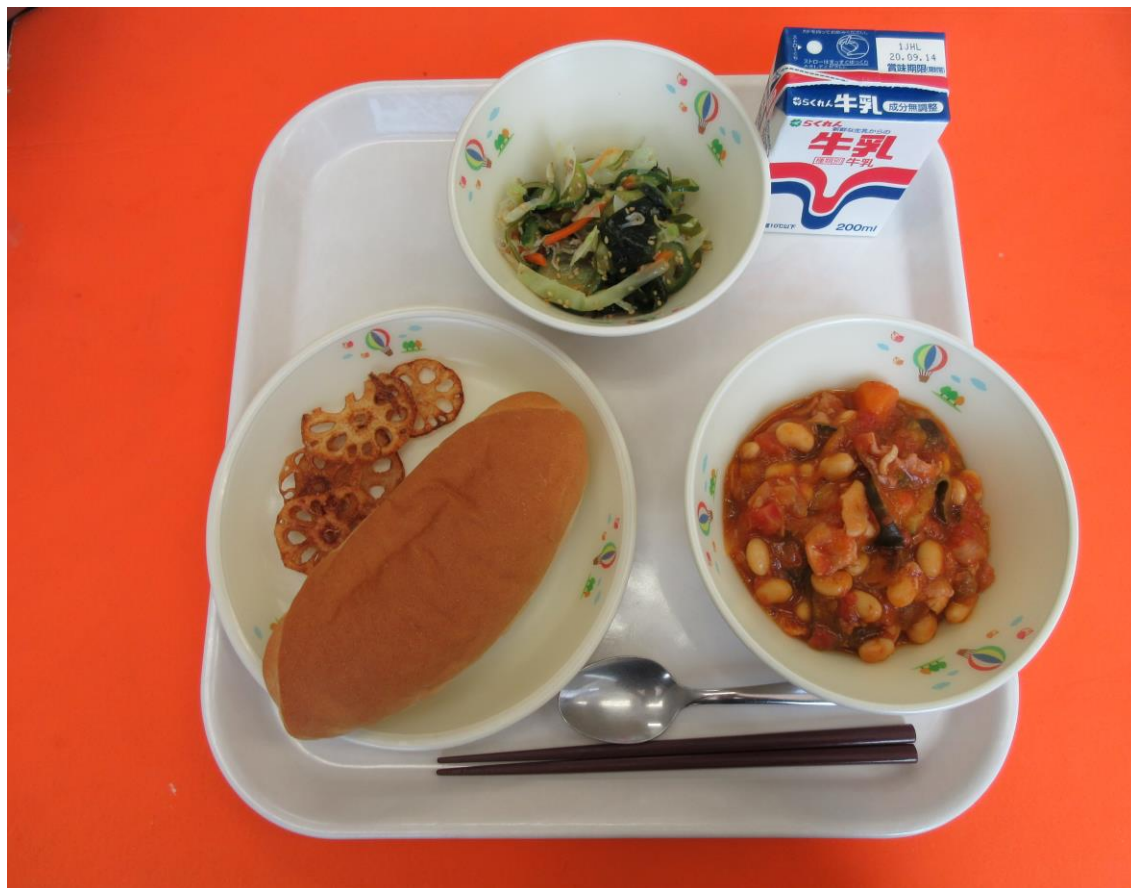
香川県では、観音寺市や三豊市などで多く栽培されています。「なし」には、カリウムや食物せんい、水分が多く含まれ、体のほてりや、口のかわきをいやしてくれます。

みずみずしくて、今が旬の「なし」を残さずいただきます。

令和2年 9月 3日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 大豆と夏野菜のトマト煮
海藻サラダ れんこんチップス

《今日の丸亀産の食材》
にんにく なす
玉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

夏野菜の栄養について

(健康によい食事のとり方)

今日のトマト煮には、「なす」「かぼちゃ」「ズッキーニ」「トマト」などの夏野菜が入っています。小学2年生のみなさんが、1学期に育てていた夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きくなり、収穫しましたね。

野菜には、ビタミンや食物せんいが多くふくまれ、体の調子を整える働きがあります。野菜は3つの色のグループで分けると緑色のグループの食べ物です。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では、ほとんど作ることができないので、野菜はわたしたちが健康に毎日過ごすために、とても大切な食べ物です。また、夏野菜には、水分が多く含まれており、食べることでからだが必要としている水分を補給することもできます。「野菜はきれい」なんて言わないで、しっかり食べましょう。