

令和2年 9月 8日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー  
元気サラダ きなこビーンズ



【ひと口メモ】

## 時間を守って食べよう

(食事環境の整備)

みなさんは、給食の時間内に食べ終わられていますか？できていない人は次のポイントを意識してみましょう。

1つめ、給食の配膳に積極的にとりかかり、みんなで協力して配膳しましょう。早く配膳ができると食べる時間をたくさんとることができます。

2つめ、集中して食べる時間を作りましょう。コロナウィルスなどの感染症を予防するためにも、前を向いて静かに食べましょう。

食べ方の注意点として、よくかまないで早食いするのは、体にもよくありません。みんなで協力して、時間内に食べるように心がけてみましょう。

令和2年9月8日(火) 第二学校給食センター

(献立名) スイートロール 牛乳 あさりの和風スパゲティ  
かぼちゃサラダ ミニトマト



【ひとロメモ】

## スポーツと貧血について知ろう

(食品を選択する能力)

皆さんの中には、4月に比べて身長がぐんと伸びたり、筋肉がついて体が大きくなった人もいると思います。急激な成長に伴い血液の量が増え、体が一生懸命血液を作っても追いつかず貧血になることがあります。

貧血になると、めまいや息切れ、頭が痛くなるなどの症状があらわれます。

給食のスパゲティのあさは鉄分が多いたべものです。給食では生の殻つきのあさりを使うことは難しいので、砂が入っていることが少ない冷凍の水煮を使っています。成長期のみなさんにはとってほしい食品なので、給食の料理には、あさをよくとり入れています。しっかりと食べましょう。

令和2年 9月 8日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳  
パンプキンシチュー  
元気サラダ きなこビーンズ

《今日の丸亀産の食材》  
きゅうり



【ひとロメモ】

## 大豆の栄養について

(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、いろいろなはたら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、元気な毎日を送れるように、大豆や大豆製品を積極的に食べるようにしましょう。