

令和2年 9月 10日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(南中・綾中は、あげパン) りんごジャム(小・中) 牛乳
キャベツと肉団子のスープ かぼちゃのサラダ ヨーグルト



【ひと口メモ】

成長期に大切な鉄をとろう

(健康によい食事のとり方)

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょう？

私たちは成長期に体が大きくなるのに合わせて、体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。

体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品はレバーや赤身の肉類・魚類・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、キャベツと肉団子のスープに入っている「あさり」が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。

令和2年9月10日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
小煮干しとアーモンドのいり煮 キャロットサラダ



【ひとロメモ】

にんじんの栄養について知ろう

(食品を選択する能力)

にんじんは、いろいろな料理に使われる野菜です。にんじんの栄養は、体の中でビタミンAに変わるカロテンや体の抵抗力を高めるビタミンCをたっぷり含みます。体によいことから、手軽に飲める野菜ジュースの材料にもなっています。

では、問題です。野菜ジュースを飲むと、野菜を食べた代わりになることができます。○か×か。

答えは×で、野菜を食べる代わりにはなりません。なぜなら、ジュースにするために、汁に入りこめない、つぶつぶした繊維などを取り除いているからです。繊維にも栄養が含まれています。

野菜は、調理して食べることによって、かむなど口の中の運動につながります。

今日はにんじんをたっぷり使ったキャロットサラダをしっかりと食べてくださいね。

令和2年 9月 10日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小・中)りんごジャム
牛乳 かぼちゃのサラダ
キャベツと肉団子のスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり
チンゲン菜 玉ねぎ



【ひと口メモ】

かぼちゃについて

(食事と文化)

かぼちゃには「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3つの種類があります。「日本かぼちゃ」はカンボジアに寄っていたポルトガル船によって大分県にやってきました。その際「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」という名前になったといわれています。また一般的によく食べられているのは「西洋かぼちゃ」です。「西洋かぼちゃ」はホクホクとして甘みが強いのが特徴です。

かぼちゃには免疫力を高め、がん予防や老化予防に効果があるとされるβカロテン、さらには血液の流れをよくし、冷え性改善によいとされるビタミンEが多く含まれています。今日はサラダに使っています。味わって食べましょう。