

令和2年 9月 14日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 とり肉のてりやき
ひじきの五目煮 和風サラダ



【ひとメモ】

給食をみんなで食べよう

(楽しく会食すること)

みなさんは、「鯛も一人はうまからず」ということわざを知っていますか?これは、例えば鯛のようにおいしい魚や料理であっても、たった一人で食べるのであれば味気なく感じることから、食事は大勢で食べる方がおいしく感じられるという意味があります。食事は家族や友達など、多くの人と一緒に食べて食べると、より一層おいしく、また楽しいひと時を味わうことができます。

給食では、みんなで一緒に同じものを食べますね。同じ料理を「おいしいね。」と共感しあうと、もっと楽しい時間を過ごすことができます。今は、コロナウィルスなどの感染症を防ぐために前を向いて静かに食べていますが、学校に来て、みんなで給食を食べられることに感謝して食べましょう。

令和2年9月14日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
和風サラダ 月菜汁



【ひとロメモ】

元気で長生きについて考えよう

(心身の健康)

9月21日は「敬老の日」です。日本は世界的に見ても、長寿といわれています。日本の長寿県の1つ、長野県ではさまざまな取り組みが行われ、現在も続いているそうです。取り組みの中に「具たくさんみそ汁」運動というものがあります。これは元もと塩分をとる量が多かったため、みそ汁の具材を多くすることで塩分を含む汁を飲む量を減らすためのものでした。その結果、野菜の摂取量を増やすことにもつながったそうです。

今日の給食の「月菜汁」は、うずら卵や野菜の具材がたっぷり入ったみそ汁です。みそ汁のよさを味わって食べましょう。

令和2年 9月 14日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
和風サラダ ひじきの五目煮

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり



【ひと口メモ】

体の成長に必要な栄養素「鉄」

(健康によい食事のとり方)

私たちの体は、毎日、毎食の食べた物からできています。そのため、成長期を迎え大人になるための体を作る準備をしっかりとっておかなければならない皆さんには、特に食事が大切です。色々な栄養素が必要ですが、現代の日本人が不足しがちだと言われているのが「鉄」です。鉄には肉や魚などの動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、野菜や豆類などの植物性食品に含まれている「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」は体内に入ると吸収しやすく、「非ヘム鉄」は体内の酵素の助けを借りて体内に吸収されます。

今日の給食では、「非ヘム鉄」を多く含む大豆や油揚げ、ひじきを使った「ひじきの五目煮」が登場しています。しっかりとんで、胃酸を分泌させることで、鉄分の体内への吸収をより良くする助けになります。ぜひ、よくかんで食べましょう。