

令和2年 9月 24日(木) 中央学校給食センター

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



【ひとロメモ】

手をしっかり洗おう

(食事と安全・衛生)

みなさん、食事の前の手洗いは、きちんとできていますか？手はきれいに見えても目に見えないバイキンがたくさんついていきます。特にパンは手を使って食べるので、手を丁寧に洗って清潔にしておくことが大切です。手洗いがきちんとできたかどうか、手洗いのチェックをしてみましょう。

- ①石けんをよく、泡立てましたか？
- ②指先、指の間、手のひらと甲、手首まできちんと洗いましたか？
- ③水であわをしっかりと洗い流しましたか？
- ④きれいなハンカチでふきましたか？

手あらいをきちんとし、コロナウィルスや食中毒を起こすウィルスやバイキンを食べ物と一緒に口に入れないようにしましょう。

令和2年9月24日(木) 第二学校給食センター

(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



【ひとロメモ】

きゅうりの成長について知ろう

(感謝の心)

元気サラダには、きゅうりが入っています。きゅうりのおいしい時期は暑い季節です。その成長は早く、日当たりのよいところでは、花がしぼんで1週間から10日間ぐらいで収穫できます。大きくなりすぎると苦くなっておいしくないなので、20cmぐらいで収穫します。収穫しないでそのままおくと実がまるまる太って鮮やかな黄色に色づきます。これがきゅうりの熟した本来の姿なのです。このように果実が黄色や赤色に色づくのは、目立たせて、鳥や動物に食べてもらい、遠くに種子をばらまきたいからです。

きゅうりが熟す前に収穫して、わたしたちはいただいているのですね。今日は元気サラダにきゅうりを使っています。残さずにいただきましょう。

令和2年 9月 24日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮

キャロットサラダ アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ チンゲン菜



【ひと口メモ】

体の成長に必要な栄養素「カルシウム」

(食事と栄養)

成長期の皆さんの体にとって、とても重要な栄養素の一つがカルシウムです。強い骨や歯を作るための材料として、また体の機能の維持、調節に欠かせないミネラルです。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜や切干大根、ひじきなどです。

また、体内の吸収率は他のミネラルとのバランスも大きく影響するため、いろんな栄養素をバランスよくとる必要があります。特に体内のカルシウムの利用効率を高めるには、青い背の魚やきのこに多く含まれるビタミンDと一緒に摂ることが良いとされています。今日の給食にも、カルシウムが多く含まれる食品として牛乳、小魚、ビタミンDの含まれるエリンギが入っています。好き嫌いをせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかり摂りましょう！