

令和2年 9月 29日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきのゆめパン メープルジャム(小・中) 牛乳  
とり肉のママレードやき ひじきとツナのサラダ 野菜スープ



【ひとロメモ】

## ひじきの栄養を知ろう

(健康に良い食事のとり方)

今日は、ひじきとツナのサラダです。そこで、ひじきの栄養についてクイズをします。

ひじきは、黄色、赤、緑の食べ物のグループのうち、どのグループに入るでしょう。

- ① 黄色
- ② 赤
- ③ 緑

答えは、②の赤の食べ物のグループです。海藻類の中でも、特にひじきにはカルシウムや食物繊維が多く含まれており、今、成長期であるみなさんには、しっかり食べてもらいたい食品の一つです。ひじきが入ったサラダをおいしく食べましょう。

令和2年9月29日(火) 第二学校給食センター

(献立名) りんごパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き  
ひじきとツナのサラダ 野菜スープ



【ひとロメモ】

## 食品ロスを減らすためにできることを考えよう

(食文化)

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられる食品のことをいいます。みなさんの周りに「食品ロス」はありませんか。身近なものでは、給食や家での食べ残しも食品ロスになります。また、賞味期限切れなどで捨てたりした場合も食品ロスになります。

「食品ロス」を減らすためには、どうしたらよいでしょうか。まず、①食べ残しをしない、②買い過ぎない、③調理をする時に野菜の皮を厚くむかない、などがあります。

このほかにもみなさんが思いついたことがありますね。

毎日、食べられることに感謝しつつ、食品ロスを減らすために自分ですぐに始められることを考えてみましょう。

令和2年 9月 29日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン (小・中)メープルジャム  
牛乳 鶏肉のマーマレード焼き  
ひじきとツナのサラダ 野菜スープ

《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】

## ひじきについて

(健康によい食事のとり方)

今日の給食には、栄養満点のひじきを使った「ひじきとツナのサラダ」が登場しています。ひじきには色々な栄養がありますが、特に成長期の私たちにとって必要な栄養素が3つあります。

まず1つめは、骨や歯を強くする働きのあるカルシウムです。これは、100gあたりに含まれる量で比較すると、牛乳の約12倍も含まれています。2つめは、私たちの血液をつくるのにとても重要な役割を持つ鉄分です。現代の日本人には不足しがちだと言われています。そして3つめが、おなかの中の掃除をしてくれる働きのある、食物せんいです。

このように、ひじきとツナのサラダから、こんなにたくさんの栄養を一度にとることができます。どれも私たちの体に必要なものです。ぜひ、好き嫌いせずにしっかりいただきますしょう。