

令和2年 10月 2日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 とりごぼうごはん 牛乳 納豆入りかき揚げ
キャベツの昆布あえ きのこのみそ汁



【ひとロメモ】

大豆の加工品、納豆について知ろう

(食事と文化)

大豆は肉と同じように質のよいたんぱく質が含まれるため、「畑の肉」と呼ばれ、昔から日本で食べられてきました。

大豆が日本で栽培されるようになったのは、約2000年前の弥生時代で、田植えのときに田んぼのあぜに植えて育てたことから「あぜ豆」と呼ばれていました。

栄養価の高い大豆ですが、生で食べると消化ができないことから加工されるようになり、今では豆腐、油揚げ、納豆、みそ、しょうゆなどたくさんの加工品が作られるようになりました。加工することにより、大豆の栄養を効率よくとることができるようになります。

今日の給食には大豆を発酵させて作った納豆をかき揚げに入れてあります。しっかり食べて大豆の栄養をいただきましょう。

令和2年 10月 2日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも 海藻サラダ
鶏肉とじゃがいもの煮物



【ひとロメモ】

塩分のとりすぎに気をつけよう

(健康によい食事のとり方)

給食の栄養量は、とりすぎたり、不足しないように、1食分のめやすとなる量が決められています。その栄養量のひとつに塩分がありますが、2018年から学校給食の塩分量を減らすよう、国の方針で決められました。これは、国民健康栄養調査の結果から、日本人が1日にとる塩分摂取量が多いこと、小中学生においても朝食と夕食の2食で、およそ1日に必要な量を摂取していることが分かったからです。

そこで、丸亀市の給食では、塩やしょうゆを使う量を見直し、塩分が多い食品の使用を控えたり、素材の味を生かした調理方法を工夫したりするようにしています。

今日のおかずのししゃものような干物には塩分が含まれているので、ごはんと交互に食べることで、ごはんにも何もかけなくても食べられますね。

塩分のとりすぎは高血圧などの生活習慣病につながります。子どものうちから塩分のとりすぎには気をつけたいですね。

令和2年 10月 2日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 とりごぼうごはん

牛乳 納豆入りかき揚げ

キャベツの昆布あえ きのこのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ、きゅうり



【ひと口メモ】

納豆について

(食事と文化)

今日のめあては「納豆について知ろう」です。

みなさんは納豆が何の豆から作られているのか、知っていますか？そうです。大豆ですね。納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて、発酵させたものです。発酵することで、原料の大豆にはなかった成分が作り出され、独特のねばりと香りが生まれてきました。その結果、うま味が増し、たんぱく質やでんぷんが、消化されやすい形に変化しています。納豆のねばねばは、納豆菌が、アメーバなどの外敵から身を守るためのバリアーの役目として出していると考えられています。

また納豆には、たんぱく質やカルシウム、ビタミンK、鉄、食物繊維が多く含まれていて、栄養的にもとてもすぐれた食品です。苦手と言う人もいるかもしれませんが、今日は、食べやすいようにかき揚げの中に入っています。しっかり食べて、納豆の栄養を体に取り入れましょう！