

令和2年

10月 15日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン (郡家小・飯野小は揚げパン) いちごジャム (小・中) 牛乳
鶏肉と野菜のスープ煮 いりことナッツのオリーブオイルがらめ
ひじきとツナのサラダ ヨーグルト



【ひとロメモ】

ひじきの栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋こつは、心ぞうや肺などを守っています。足の骨や背中の中骨は、まっすぐ立てるように体を支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。今日の給食のサラダにはひじきが入っています。ひじきは海そうの中でも一番多くカルシウムを含んでいて、昆布の約2倍にもなります。洋食ならサラダやハンバーグの具材として利用したり、和食なら煮物に使うことが多いです。今日も残さず食べましょう。

令和2年 10月 15日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 小煮干しとアーモンドのいり煮
ひじきとツナのサラダ チンゲンサイのクリーム煮



【ひと口メモ】

石けんを使って手を洗おう

(食品を選択する能力)

みなさんは、給食の前に石けんを使って手をあらっていますか。人の手の肌は薄い膜のような油分でおおわれています。手が汚れると、汚れた成分がこの油分と混ざって水洗いしただけではなかなか落ちません。そこで、石けんの出番です。ふつう油と水は混ざりあいません。石けんにはこの2つをくっつける力(成分)があります。まず油となじみやすい石けんの成分が汚れを包みこみます。次に水となじみやすい成分が水とくっついて、汚れが水の力で細くなって、流されると汚れがおちてくるのです。

手を水でぬらすだけでは、ばい菌がうき出るだけで汚れはおちません。食事の前には、必ず石鹸を使って手洗いをしましょう。

令和2年 10月 15日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン いちごジャム 牛乳
鶏肉と野菜のスープ煮 ひじきとツナのサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ 玉ねぎ
チンゲン菜 きゅうり



【ひと口メモ】

ひじきの栄養

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「ひじきの栄養について知ろう」です。

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」がついています。ひじきにはいろんな栄養素が含まれていますが、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つめが、骨や歯を強くする働きのあるカルシウムです。これは、100gあたりの牛乳の約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っても重要な役割を持つ鉄分です。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効果のある、食物せんいです。このように、ひじきから、こんなにたくさんの栄養素を一度にとることができます。

どれも自分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しょう。