

令和2年 11月 4日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 白菜の昆布あえ
納豆(小・中)



【ひと口メモ】

納豆について知ろう

(健康によい食事のとり方)

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。納豆には、たんぱく質やカルシウム、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。

また、ネバネバ成分には、病気になるバイ菌から、体を守る働きを助ける効果があることが、わかってきています。栄養たっぷりの納豆ですが、ちょっと苦手な人もいますよね。ぜひ一口ずつからでも挑戦してみてください。

令和2年 11月 4日(水) 第二学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ
小松菜のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

地産地消について知ろう

(食品を選択する能力)

みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べるひとの距離が近く、より新鮮なものが食べられ、だれがどのように作っているかがわかるため、安心が得られます。それだけでなく、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境にもいいです。

丸亀市の給食では、できるだけ地域でとれた野菜などを使うようにしています。地産地消で、農家の人、食べる人、地球にもやさしい選び方をしていきたいですね。

令和2年 11月 4日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 納豆

牛乳 スタミナそぼろ

白菜の昆布あえ いものこ汁

《今日の丸亀産の食材》

春菊 里芋

葉ねぎ



【ひと口メモ】

納豆の栄養について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「バランスよく食べよう、納豆の栄養について知ろう」です。

日本では古くから「一汁 三菜」という食事のとり方を基本としてきました。主食であるごはんと共に、汁物と、主菜を含むおかずを3品食べることで、「エネルギーになる栄養」、「体を作るための栄養」、「体の調子を整えるための栄養」がそろい、バランスの良い食事となっていました。昔の人達の知恵に倣って、私たちもバランスの良い食事を心がけましょう。

今日の献立の納豆は、鳥取県倉吉市の人気献立「スタミナ納豆」を取り入れています。この献立は栄養たっぷりの納豆をさらにパワーアップさせて、苦手な子どもたちにも食べてもらいたいと、今から約30年前に学校栄養士の先生が考えたそうです。肉みそとニンニクやしょうが、ごま油で味つけしたスタミナそぼろと納豆をセルフで混ぜてご飯と一緒に食べましょう。栄養たっぷりのスタミナ納豆も残さず食べて、元気に過ごしましょう。