

令和2年 11月 5日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 うずら卵とほうれんそうのクリーム煮
元気サラダ キウイフルーツ



【ひと口メモ】

ほうれんそうについて知ろう

(健康によい食品のとり方)

今日のクリーム煮には、ほうれんそうが入っています。

スーパーに行けば一年中手に入るほうれんそうですが、本来の旬は秋から冬にかけてです。この時期は栄養価が高くなり、夏に収穫されたほうれんそうと比べると、含まれているビタミンCとカロテンの量は3倍にもなります。

また、寒くなってくると寒さから自分の身を守るために養分を蓄えるため、甘く、おいしくなります。

おいしい時期のほうれんそうをいただきましょう。

令和2年 11月 5日(木) 第二学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 五目サラダ ミートカレースパゲティ
ヨーグルト



【ひとロメモ】

間食のとり方を考えよう

(食事の重要性)

間食とは、食事と食事の間にとる軽めの食事になります。別の呼び方で「おやつ」ともいいます。

間食は、不足しがちな栄養素を取り入れたり、生活を楽しくする役割があります。しかし、1日3度の食事とは違って必ずしも食べなければならないものではありません。

間食は食事の一部と考え、おにぎりやパンなどエネルギーを補う食べ物がおすすです。

また、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、季節のくだものなどを選びましょう。カルシウム、ビタミンなどの栄養も補うことができます。

令和2年 11月 5日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン

牛乳 うずら卵とほうれん草のクリーム煮
元気サラダ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

ほうれん草、きゅうり
チンゲン菜、キャベツ



【ひと口メモ】

鉄を摂ろう！

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「成長期に大切な鉄をとろう」です。成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょうか？わたしたちは成長期に体が大きくなるのに合わせて体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品はレバーや赤身の肉類・魚類・卵・ひじき・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、うずら卵とほうれん草のクリーム煮に入っている「あさり」と、「うずらの卵」が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。