

令和2年 11月 24日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 かぶとさつまいものシチュー
ひじきとツナのサラダ ココアビーンズ



【ひとロメモ】

かぶの栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

日本でかぶの生産が始まったのは約1300年前で、古くから親しまれている野菜です。かぶは丸い形をしているものが多いですが、今では色々な形や色をしている品種が増えてきました。

かぶの栄養はビタミンC、食物繊維が多く、食べ物の消化を助ける成分も入っているため、お雑煮などの具としてもよく使われます。

スーパーにいくと、葉の部分を切られて売られることが多いですが、実はかぶの葉は栄養価が高く、ビタミンやカリウム、そしてカルシウムも入っています。

今日はかぶをシチューに入れました。味わっていただきましょう。

令和2 年 11月 24日（火） 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 チリコンカン プロッコリーサラダ
さといもチップス 豆乳プリン（中のみ）



【ひと口メモ】

朝ごはんを食べよう

（食事の重要性）

脳は、夜眠っている間も活動しているので、晩ごはんから約12時間後の朝起きたころには、エネルギーがあまり残っていません。そんな中で朝ごはんをぬいたまま登校してしまうと、午前中の授業では集中力や記憶力が低下してしまうことになります。

運動をしている場合も同じで、試合の時に大事なプレーに集中できずミスにつながるようになります。

朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせるためには早起きをして時間に余裕を持ちましょう。そして、パンやおにぎり、めんなど炭水化物を多く含む食品を中心にバランスよく食べて脳を働かせましょう。

令和2年 11月24日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 かぶとさつまいものシチュー

ひじきとツナのサラダ ココアビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり キャベツ 小松菜

さつまいも ジャがいも



【ひとロメモ】

旬のかぶについて

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「旬のかぶについて知ろう」です。

「うんとこしょ。どっこいしょ。それでもかぶは抜けません。」

これは、「大きなかぶ」という有名なお話に登場する言葉です。小学1年生は国語で習いましたね。

かぶは、11月頃から1月の寒くなる時期が旬で、根と葉の栄養の特徴が違います。根は淡色野菜で、食べすぎてしまった時におなかの調子を整える効果のある「アミラーゼ」が含まれています。葉は緑黄色野菜で、カロテン、ビタミン、鉄、カルシウムなどを多く含んでいます。

今日のシチューは、かぶをふんだんに使っています。しっかり食べて、栄養をとりましょう。