

令和2年 12月 22日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 スイートロール 牛乳 ボンゴレスパゲティ  
切干大根のサラダ スパイシービーンズ



【ひとロメモ】

## 牛乳のカルシウムについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

寒くなってきたので、「冷たい牛乳は飲みにくいな。」そんな気持ちになっている人はいませんか？牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、体に吸収されやすい形になっています。カルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経で情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。

しかし、日本は外国に比べてカルシウムの摂取量が不足しているといわれています。カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていき、大人になってしまうとその量を増やすことはなかなかできません。もちろん他の食品でもカルシウムを多く含んでいるものがありますが、成長期の今から牛乳をしっかり飲んで骨にカルシウムを蓄えて、将来に備えましょう。

令和2年 12月 22日(火) 第二学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 大豆ココアバター 牛乳 ポトフ  
ひじきとツナのサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## ビタミンの上手なとり方について知ろう

(食品を選択する能力)

キウイフルーツは、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは、はだや血管を強くして免疫力を上げ、病気に負けない体をつくれます。

では、キウイフルーツを1日にたくさん食べたら、次の日はビタミンCをとらなくてもいいのでしょうか。

答えは×です。ビタミンCは体にたくわえておくことができないので、とりすぎた分は体の外に出ていきます。一度にたくさんとるよりも、毎日少しずつとるのがよいのです。

キウイフルーツは、冬場に香川県で多くとれるくだものです。今、かぜが流行る時期には、地元でとれたくだものを朝食やおやつで食べるとういいますね。

令和2年 12月 22日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 スイートルール

牛乳 ボンゴレスパゲティ

切り干し大根のサラダ スパイシービーンズ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく

チンゲン菜



【ひと口メモ】

## 切り干し大根について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「切り干し大根について知ろう」です。

日本には古来より日本人の食生活に根ざした保存食がたくさんあります。今ほど流通が発達していなかった時代、収穫したものを乾燥、保存して栄養を摂取する方法が先人たちの知恵によって生み出されました。そのなかでも、切り干し大根に注目してみましょう。

切り干し大根が食べられるようになったのは、江戸時代とされています。秋から冬にかけての寒い時期にだいこんを干してつくられています。それにより、生の大根と切り干し大根を同じ重さで比べると、カルシウム、食物繊維ともに約20倍も含まれています。特に、カルシウムは、成長期の私たちにとって、とても重要な栄養素です。

今日の給食では、切り干し大根のサラダとして登場しています。苦手な人もいるかもしれませんが、残さず食べましょう。