

令和3年 1月 21日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(東中は揚げパン) 牛乳 黒豆きなこクリーム(小・中)
冬野菜のスープ煮 元気サラダ



【ひとロメモ】

ビタミンの働きを知ろう

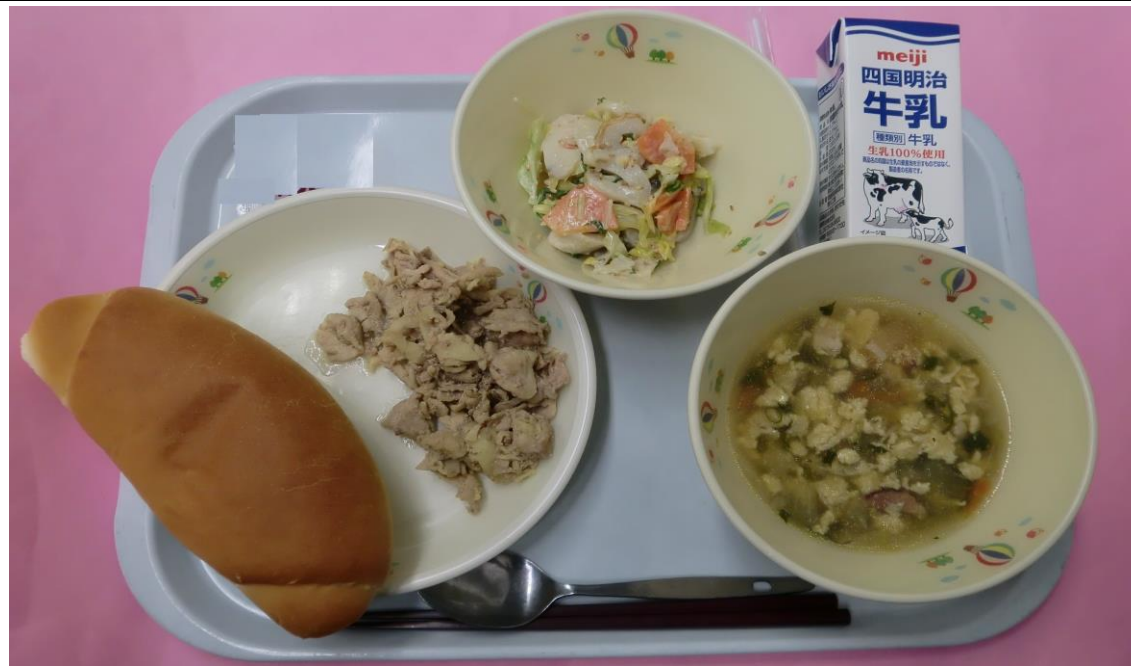
(健康によい食事のとり方)

かぜの予防に効果がある栄養素にビタミンがあります。ビタミンにもいろいろな種類がありますが、特に色の濃い野菜にはビタミンAが多く、皮ふやのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスや病気の菌の体への侵入を防いでくれます。また、色の薄い野菜や果物にはビタミンCが多く、体がウイルスや病気の菌とたたかう力を強くしてくれます。ビタミンCは体の中でためておくことができないので、毎日食べ物からとることが大切です。ビタミンAとCは、おもに体の調子を整える緑のグループの食品に多く含まれています。

今日の給食では、ほうれんそうやにんじんにはビタミンAが、キャベツや白菜、大根にはビタミンCが多く含まれています。かぜの予防にビタミンをしっかりととりましょう。

令和3年 1月 21日(木) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 豚肉のカレー風味炒め 五目サラダ
卵とレタスのスープ



【ひとロメモ】

香川県産のレタスについて知ろう

(勤労と感謝)

レタスは、香川県で生産が始まって60年になりますが、みなさんは「らりるれレタス」というレタスの商品を知っていますか？

「らりるれレタス」とは、有機質肥料を中心に、農薬の使用回数を極力少なくした栽培方法で生産されたレタスです。香川県オリジナルのブランドとして有名で、東京や大阪など県外にたくさん出荷されています。

さて、善通寺市でレタスを作っている農家の方から栽培について次のようなお話をしてくれました。「栽培で、農家が手をかけるのは最初の時期の植ええや水やりで、あとは天候にまかせるしかない。天候がよいとぐんぐんと葉が大きくなるけれど、雨がたくさんふると傷んでしまい商品にならない。つまり、レタス栽培のほとんどは自然のめぐみによるものなんだよ。」

今日は、スープの中にレタスを入れた卵とレタスのスープです。おいしく、自然のめぐみに感謝していただきましょう。

令和3年 1月 21日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小・中) 黒豆きなこクリーム
牛乳 冬野菜のスープ煮
元気サラダ

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ ジャがいも パセリ
チンゲン菜 白菜 かぶ



【ひと口メモ】

冬野菜の栄養について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「冬野菜の栄養について知ろう」です。

今日の給食にはたくさんの冬野菜が使われていますが、いったい何種類の冬野菜が入っているでしょう？

- ① 2種類 ② 3種類 ③ 4種類

答えは、③の4種類です。冬野菜のスープ煮には、かぶ、白菜、にんじん、チンゲン菜が入っています。

冬野菜の良いところは、かぶやにんじんは体を温める効果があり、チンゲン菜にはビタミンCが多く含まれていることから粘膜を守り、風邪や感染症予防にも効果があるといわれています。また、白菜は食物繊維が豊富なため、おなかの中をすっきりさせる効果もあります。

冬野菜のパワーをとりいれて、元気に過ごしましょう。