

令和3年 2月 3日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししやものカレー揚げ
ゆかり和え 焼き豆腐のみそそぼろ煮



【ひとロメモ】

自分に合った量を食べよう

(健康によい食事のとり方)

私たちは食事をすることで、必要なエネルギーを得ています。そしてそのエネルギー量は、体格や活動量によって個人差があります。

丸亀市では毎年、皆さんの身長や残菜のデータから必要なエネルギー量を計算し、それに合わせて給食の献立を作成し、各クラスの数に合わせて重さを量って配食しています。

給食はみなさんの体に必要な量ですので、残さずしっかり食べましょう。また、スポーツや外遊びをたくさんする人は少し多めに食べることを意識するといいいでしょう。

令和3年2月3日(水) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 いえびのからあげ
和風サラダ



【ひとメモ】

みそについて知ろう

(食文化)

みそは大豆から作られている調味料で、日本の食生活を支えてきた伝統食品です。

平安時代に初めて「みそ」という言葉が現れ、この頃は、ごはんにつけるなど、そのまま食べるものでした。また、地位の高い人への贈りものとされ、ぜいたく品だったそうです。鎌倉時代にみそ汁が生まれ、戦国時代には、武将たちはみそ作りをすすめていました。江戸時代には、みそはなくてはならないものだったようです。

みその味は発酵が進んでいくと、コクのある味わいへと変化していきます。そして、甘味、塩味、うま味などがバランスよく整い、おいしくなります。

今日の焼き豆腐のみそそぼろ煮には「赤みそ」を使っています。みその風味を感じながら食べてみてください。

令和3年 2月 3日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししやものカレー揚げ
小松菜のごまドレッシングあえ
白菜のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

大根 白菜 小松菜
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

カルシウムについて

(食事と栄養)

今日のめあては、「体の成長に必要な栄養素『カルシウム』について知ろう」です。

成長期の皆さんの体にとってとても重要な栄養素の一つがカルシウムです。強い骨や歯を作るための材料として、また体の機能の維持、調節に欠かせないミネラルです。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜や切干大根、ひじきなどです。

また、体内の吸収率は他のミネラルとのバランスも大きく影響するため、いろんな栄養素をバランスよくとる必要があります。特に体内のカルシウムの利用効率を高めるには、青い背の魚やきのこに多く含まれるビタミンDと一緒に摂ることが良いとされています。

今日の給食にも、カルシウムが多く含まれる食品として牛乳、小魚のししやも、ビタミンDの含まれるえのきが入っています。好き嫌いせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかりと取りましょう！