

令和3年 2月 10日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 チキンカツカレー 牛乳 海そうサラダ



【ひとロメモ】

## 頭を働かせるための食事を知ろう

(楽しく会食すること)

中学3年生の受験生のみなさんは、受験に向けて、ラストスパートをかけていると思います。

中学1・2年生のみなさんも学年末テストがありますね。

では、試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

最善の力が出せるように、給食センター職員一同応援しています。

令和3年2月10(水) 第二学校給食センター

(献立名) 中華おこわ 牛乳 白身魚の香味揚げ 中華風酢の物  
ビーフンスープ



【ひとロメモ】

## 中国から伝わる野菜について知ろう

(食文化)

今日は中華風料理の組み合わせです。スープに入っているチンゲンサイは、中国生まれの野菜で、「中国野菜」ともいわれます。

クイズです。「中国野菜」とは一般にどのような野菜をいうのでしょうか？

①中国から日本に伝わってきたすべての野菜

②1972年に日本と中国の交流がもとにもどったその後に中国から伝わってきた野菜

③中華料理にするとおいしくなる中華料理専用の野菜

答えは、②です。昔からたくさんの野菜が中国を経て日本に伝わってきましたが、とくに1972年の日中国交回復以降に日本に伝わり広まった野菜のことを「中国野菜」といいます。チンゲンサイのほかに、タアサイ、パクチョイなどがあります。

令和3年 2月 10日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】チキンカツカレーライス  
牛乳 海藻サラダ

《今日の丸亀産の食材》  
にんにく キャベツ  
じゃがいも セロリ 大根



【ひと口メモ】

## 海藻の種類について

(楽しく会食すること)

今日のめあては「海藻の種類について知ろう」です。

今日の給食には皆さんに人気の海藻サラダが登場しています。ではここでクイズです。  
海藻サラダには何種類の海藻が入っているでしょう？

① 3種類      ② 4種類      ③ 5種類

答えは    ③の5種類です。

入っているのは、わかめ、昆布、赤とさかのり、白とさかのり、白ふのり、です。海藻は、体をつくる働きのある赤色の食べ物ですが、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれていて、体の調子を整える働きもあります。しっかり食べて、海藻の栄養を体に取り入れましょう。