

令和3年 2月 15日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのゆうあん焼き  
食べて菜のアーモンド和え いものこ汁



【ひとロメモ】

## カルシウムの働きを知ろう

(健康によい食事のとり方)

みなさんの体を支える骨、この骨は毎日少しずつ壊され、新しく作りかえられています。こうして約3年で全部の骨が生まれ変わります。このときに必要な栄養素がカルシウムです。カルシウムがないと丈夫な骨は作れません。特に身長が伸びる今の時期はカルシウムをしっかりにとって丈夫な骨を作ることが大切です。

カルシウムは牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆・大豆製品、ほうれんそう・こまつななどに豊富に含まれています。

カルシウムをたくさん含んでいる食べ物をしっかり食べて丈夫な骨を作りましょう。

令和3年2月15(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 ほうれんそうと白菜のごまあえ  
いちご



【ひとロメモ】

## 香川県でとれたいちごを味わおう

(勤労と感謝)

クイズです。今日のいちごは何という種類でしょうか。

- ①あまおう
- ②紅ほっぺ
- ③さぬきひめ

正解は③さぬきひめ です。

「さぬきひめ」という品種は、香川県オリジナルのいちごで、粒が大きく、甘いのが特徴です。香川県内では、三木町や、綾川町、観音寺市などで多く栽培されていますが、丸亀市でもたくさん栽培しています。ハウス栽培が主流で、いちご農家の方は、甘く大きくなるように大変な手間をかけて育てています。

香川県で栽培されているいちごをみなさんに知ってもらうために、今日のいちごは、香川県農業協同組合から無料でいただきました。生産や流通に関わってくれた人に感謝していただきましょう。

令和3年 2月 15日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばの幽庵焼き

食べて菜のアーモンドあえ いものこ汁

《今日の丸亀産の食材》

春菊 里芋 食べて菜 大根

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 種実類について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「種実類について知ろう」です。

種実類、という言葉聞いたことはありますか？種実とは、漢字で書くと「種」に「実」と書いて「種実」と読みます。その名前の通り、栗などの木の实やナッツ類、食用になる種のことを指します。種実類は小さいものが多いですが、小さくてもその中にはビタミン、ミネラル、食物繊維などがたっぷりつまっています。

今日の給食では、「食べて菜のアーモンドあえ」に細かく砕いたアーモンドが登場していますね！つぶつぶが苦手だという人もいますが、アーモンドにはビタミンEが多く含まれています。このビタミンEは老化を防止する、抗酸化作用があるといわれています。また、食物繊維が豊富なのでおなかの中をすっきりさせる働きもあります。

よくかんで食べて、体にとって必要な栄養を、残さずいただきましょう。