

令和3年 2月 22日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん  
白菜のごま和え 小煮干しとアーモンドのいり煮



【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、小松菜やほうれんそう、にんじんにはビタミンAが、白菜や大根、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2月22日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さけの幽庵焼き 食べて菜のアーモンドあえ  
豚汁



【ひとロメモ】

## 塩分のとりすぎを防ぐ方法を知ろう

(心身の健康)

塩分は、わたしたちの体にとってなくてはならないものですが、とりすぎていると、将来、高血圧症をはじめ、さまざまな生活習慣病になりやすくなります。高血圧を予防するためには、塩分をとりすぎないようにし、子どもころから薄味に慣れておくことが大切です。

これ以外にも自分ですぐ始められることがあります。しょうゆやソースなどの調味料は料理にかけずにつけて食べることです。また、間食に菓子を食べる場合、袋のままだと食べすぎてしまうことがあるので、1回分をとりわけましょう。さらにカップめんなどの汁は飲まずに残すようにします。

少しの心がけで塩分のとりすぎは防げます。将来健康に過ごすため、上手に塩分をとりましょう。

令和3年 2月 22日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳

みそ煮込みおでん 白菜のごまあえ

小煮干しとアーモンドの炒り煮

《今日の丸亀産の食材》

大根 小松菜

里芋 白菜



【ひと口メモ】

## 旬：大根

(からだに良い食事のとり方)

今日のめあては「旬の大根について知ろう」です。

今日は皆さんの大好きなおでんが登場しています。おでんの人気の具材といえば、しっかり味がしみ込んだ大根は、子どもからお年寄りまで好きな人が多いようです。そんな大根の旬は、11月～3月上旬ぐらいまでと今がまさに一番おいしい時期です。小学4年生は、国語のお話の中で、不思議な大根が登場しましたね。

大根は、葉の部分は緑黄色野菜で、ビタミンCやE、カリウム、カルシウムなどミネラルを含んでいて栄養満点、根の部分にはジアスターゼという酵素が含まれていて、消化を助けてくれる働きもあるそうです。

旬の大根をしっかり食べて、午後からも元気に活動しましょう。