

令和3年 3月 4日(木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(中3セレクト揚げパン) 牛乳 かぼちヤシチュー
いりことナッツのオリーブオイルがらめ 百花のツナサラダ



【ひとロメモ】

カルシウムの多い食べ物を食べよう

(健康によい食事のとり方)

どうして給食には、毎日牛乳がついたり、いりこなどの小魚がよくでるのでしょうか？それは、カルシウムが不足しやすい栄養素だからです。日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについては、どの年代の人でも不足していると言われていています。

カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ、骨の密度が高まり、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小学生、中学生のうちしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。

今日の給食では、カルシウムの多い食べ物としてシチューの中に牛乳、脱脂粉乳、いりことナッツのオリーブオイルがらめの中にいりこが入っています。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。

令和3年3月4日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 白身魚のさくさく揚げ
百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ



【ひとロメモ】

百花について知ろう

(食文化)

「百花」は香川県で作られる独特の野菜で、「たかな」の一種です。香川県の東の方では、一万円の「万」に「葉っぱ」と書いて「万葉」、西の方では、百円の「百」に「花」と書いて、「百花」と呼ばれています。「万葉」も「百花」も摘んでも摘んでも、次々に葉っぱができることからこの名前がついたそうです。

冬のきびしい寒さにも負けずに葉をつける「百花」は、野菜が育ちにくい冬の貴重な栄養源として大切に食べられてきました。みなさんも「百花」をしっかり食べて冬の寒さに負けないようにしましょう。

令和3年 3月 4日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 かぼちゃシチュー
百花のツナサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも パセリ
チンゲン菜 百花



【ひと口メモ】

カルシウムの栄養

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「カルシウムの多い食べ物を食べよう」です。

日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについてはどの年代の人でも不足していると言われています。

カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ、骨の密度が高まり、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小、中学生のうちにしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。

今日の給食では、カルシウムの多い食べ物として、かぼちゃシチューの中の牛乳、百花のツナサラダの中に入っている百花、いりことナッツのオリーブオイルがらめの中のかえりがあります。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。