

令和3年 3月 8日(月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 小松菜のごまずあえ
豚汁



【ひとメモ】

青魚の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の魚は、給食でおなじみの「さば」です。さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚の主な成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和3年3月8日(月) 第二学校給食センター

【献立名】 ビビンバ(牛肉みそいため・野菜のナムル) 牛乳
韓国もち入りわかめスープ



【ひとロメモ】

韓国料理を味わおう

(食文化)

ビビンバは、韓国の混ぜご飯のことで、「ビビン」が「混ぜ」、「バ」が「ご飯」の意味です。炊きあがったご飯の上に、野菜のあえ物や肉の炒め物などを彩りよくのせ、混ぜて食べます。

また、わかめスープは韓国では、定番のスープです。わかめは日本でもみそ汁などにも入れますね。さて、「わかめ」や「のり」などの海藻をひんぱんに食べるのは、世界でも日本と韓国くらいだそうです。

今日は韓国料理を味わっておいしくいただきましょう。

令和3年 3月 8日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳
さばの香味焼き 小松菜のごま酢あえ
豚汁

《今日の丸亀産の食材》
小松菜 大根
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

健康に良い食事のとり方

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「健康によい食事のとり方を知ろう」です。

みなさんは、健康でいられるために気をつけていることはありますか？風邪をひきやすかったり、体調をくずしやすかったりする人はいませんか？ 私たちが、健康を維持していくためには、すいみんや運動、栄養バランスのとれた食事が大切です。

一日3回きちんとバランスよく食べること、その食事の内容は、主食、主菜、副菜をそろえて食べることを心がけていきたいですね。特に、みなさんは成長期なので、今の時期に体の基礎を作ることがとても重要なのです。そのため、好き嫌いをしたり、過度にダイエットをすることはよくありませんね。また、野菜を食べる量が減ってきていることが、問題になっています。給食で食べている量を参考に、毎食しっかり食べるようにしましょう。

「継続は力なり」という言葉があるように、少しずつでも続けていく努力を忘れないようにしましょう！