

令和3年 6月 17日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 小いわしのフライ
クラムチャウダー ひじきのマリネ



【ひとロメモ】

じょうぶな骨をつくるカルシウムについて知ろう

" (健康によい食事のとり方)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋骨は、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体を支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨を作るためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、小いわし、チンゲン菜、あさり、ひじきなどが入っています。普段の食事や間食を食べる時にもカルシウムの多い食べ物を取り入れましょう。"

令和3年6月17日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 小いわしのフライ キャロットサラダ
クラムチャウダー



【ひとロメモ】

じょうぶな骨をつくる栄養について

じょうぶな骨をつくる栄養について 知ろう

(健康によい食事のとり方)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋こつは、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体を支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。今日の給食で、カルシウムを多く含む食品は、牛乳と骨ごと食べられる「小いわし」があります。普段の食事や間食を選ぶ時にもカルシウムの多いものを取り入れましょう。

令和3年 6月 17日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン

牛乳 小いわしのフライ

ひじきのマリネ クラムチャウダー

《今日の丸亀産の食材》

にんにく じゃがいも パセリ

チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

(健康に良い食事のとり方)

カルシウム

今日のめあては、「カルシウムをしっかりとろう」です。

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋こつは、心ぞうや肺などを守っています。足の骨や背中のほねは、まっすぐ立てるように体をささえています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。今日の給食で、カルシウムを多く含む食品は、牛乳・乳製品、小いわし、ひじきなどがあります。普段の食事や間食を選ぶ時にもカルシウムの多いものを取り入れましょう。