

令和3年 6月 25日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ポークカレーライス(麦ご飯) 牛乳 海藻サラダ
キャンディチーズ



【ひと口メモ】

野菜をしっかり食べよう

(健康によい食事のとり方)

給食には毎日たくさんの野菜が使われています。野菜には、肌をきれいにし、体の調子を整え、おなかの掃除をして、みなさんの体を健康に保つための働きがたくさんあります。

今からクイズをします。みなさんが1回の食事で食べるとよい野菜の量は、どれくらいでしょう。

① 約 70 g ②約 120 g ③約 200 g (5秒待つ)

正解は、②の約 120 gです。生の野菜では、両手をおわんの形にして、その上に乗る分くらいだといわれています。両手いっぱい野菜を食べるのは難しそうですね。

しかし、炒めたり、ゆでる、煮るなどの調理をすれば、かさが減り、約片手1杯分になります。工夫して野菜をとりましょう。

令和3年6月25日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの酢の物
小えびと大豆のから揚げ



【ひとロメモ】

じゃがいもの育ち方を知ろう

(健康によい食事のとり方)

じゃがいもは、根ではなくて茎を食べる芋です。収穫してから2～4カ月たつと、じゃがいものくぼみから芽を出し、芋からの栄養で地上の茎や葉になります。葉は光合成をはじめ、つくったでんぷんを地下で横に伸びた茎の先に蓄えます。でんぷんが蓄えられて丸く太ったものがじゃがいもです。じゃがいもは、寒さに耐えて動物などに食べられないように地中で子孫を残す姿なのです。

さて、じゃがいもを包丁で切ったときに包丁につく白いものがあります。これがでんぷんです。でんぷんを食べると運動したり勉強したりするエネルギーのもとになります。

今日の給食は、旬のじゃがいもを使った「肉じゃが」です。しっかり食べて午後からの活動にそなえましょう。

令和3年 6月 25日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】ポークカレーライス
牛乳 海藻サラダ
キャンディーチーズ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく キャベツ じゃがいも
玉ねぎ きゅうり



【ひと口メモ】

小魚の栄養

(体に良い食事のとり方)

今日のめあては、「小魚の栄養について知ろう」です。

今日の給食には、海藻サラダの中にちりめんが入っています。実は、ちりめんを始めとする小魚は、ほとんど毎日給食に登場しています。それは成長期の皆さんにとって大事な、ある栄養素をとるためです。さて、その栄養素とはなんでしょう？

① カルシウム ② 鉄 ③ マグネシウム (・・・5秒待つ)

答えは、①のカルシウムです。

カルシウムは背がのびるためにとても大事な骨の成長に役立ちます。特に小魚は頭からしっぽまで骨ごと食べることができるので、とても効率よく体内にカルシウムを取り入れることができます。

小魚が苦手な人もいるかもしれませんが、自分の体の成長のために残さず食べましょう。