

令和3年 6月 29日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 豆入りミートスパゲティ
フレンチサラダ オレンジ



【ひとロメモ】

大豆の栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

大豆はある栄養が多く含まれているため、それにまつわる呼び名があります。それは次の3つのうちどれでしょう。

- ①畑の肉
- ②海のミルク
- ③森のバター (5秒待つ)

答えは①の畑の肉です。

大豆は、畑の肉とよばれるほど、血や筋肉を作る「たんぱく質」が多く含まれています。昔、日本人は、肉をあまり食べなかつたので、大豆は体をつくる上でとても重要な食べ物でした。

また、大豆からは豆腐や油揚げ、納豆やみそやしょうゆなどの調味料も作られていて、私たちの食事には欠かせない食べ物のひとつです。

豆入りミートスパゲティを残さず食べましょう。

令和 3年 6月 29日 (火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型コッペパン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ
ひじきのマリネ フライビーンズ



【ひとロメモ】

なすやトマトの色について知ろう

(食品を選択する能力)

太陽の日差しが強い季節です。日に当たるほど、なすやトマトの色はむしろ濃くなっていきます。野菜の色には、生物が生存する上で大切な働きがあることがわかり、注目されるようになりました。

もともと植物は動くことができないために、子孫を残すには動物に実を食べてもらい、種をまきちらす方法があります。そのためには、なすの紫やトマトの赤のように色が目立ったほうが良いというわけです。

それだけでなく、野菜の色には、わたしたち体の病気や老化の原因を防いでくれる働きがあることもわかってきました。

今日はなすとトマトのスパゲティです。健康のために夏野菜をしっかりとりましょう。

令和3年 6月 29日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン

牛乳 豆入りミートスパゲティ

フレンチサラダ オレンジ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく きゅうり

キャベツ 玉ねぎ



【ひとロメモ】

大豆の栄養

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「大豆の栄養について知ろう」です。

大豆はある栄養が含まれているため、それにまつわる呼び名があります。それは次の3つのうちどれでしょう。

① 畑の肉 ② 海のミルク ③ 森のバター 答えは①の畑の肉です。

大豆は、畑の肉とよばれるほど、血や筋肉、ひふを作る「たんぱく質」が多く含まれています。昔、日本人は、肉をあまり食べなかったので、大豆は体をつくる上でとても重要な食べ物でした。

また、大豆からは豆腐や油揚げ、納豆やみそやしょうゆなどの調味料も作られていて、私たちの食事には欠かせない食べ物のひとつです。

今日の豆入りミートスパゲティは、細かく刻んだ大豆を使った畑の肉のパワーが詰まった料理です。しっかり食べましょう。