

令和3年 7月 6日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 チリコンカーン
キャベツのごまドレッシング和え すいか



【ひとロメモ】

すいかの栄養について知ろう

(健康にいい食事のとり方)

ここでクイズです。すいかは英語で何というのでしょうか。

- ①red melon (レッド メロン)
 - ②water melon (ウォーター メロン)
 - ③sweet melon (スウィート メロン)
- (5秒まつ・・・)

答えは②のウォーターメロンで、日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。名前の通り、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分補給や栄養補給として大切な食べ物とされてきました。

今日は、旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。

令和3年7月6日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 ソース焼きスパゲティ
小えびと大豆のから揚げ アスパラガスのサラダ



【ひとロメモ】

塩分の適切なとり方を知ろう

(心身の健康)

「食塩」と聞いてすぐに思いつくのは「とりすぎ注意」ではないでしょうか。

しかし、食塩中のナトリウムは、神経から筋肉に信号を伝達したり、体液のバランスを調整したり、ほかの栄養素の吸収を助けるなど体にとって大切なはたらきをしています。

とくに夏場たくさんの汗をかいた時は、汗とともに塩分も体の外に出ていき、体の中のナトリウムが減少します。スポーツドリンクなど適切な塩分を含む飲み物で水分補給しましょう。

なお、塩分はさまざまな食品からとれます。今日の給食のパンにも、塩分が含まれています。料理の味付けに使う、塩やしょうゆ、ソースにも塩分が含まれています。

ふつうの食生活で不足することはまずありません。こい味に慣れて塩分をとりすぎることに注意したいですね。

令和3年 7月 6日(火)

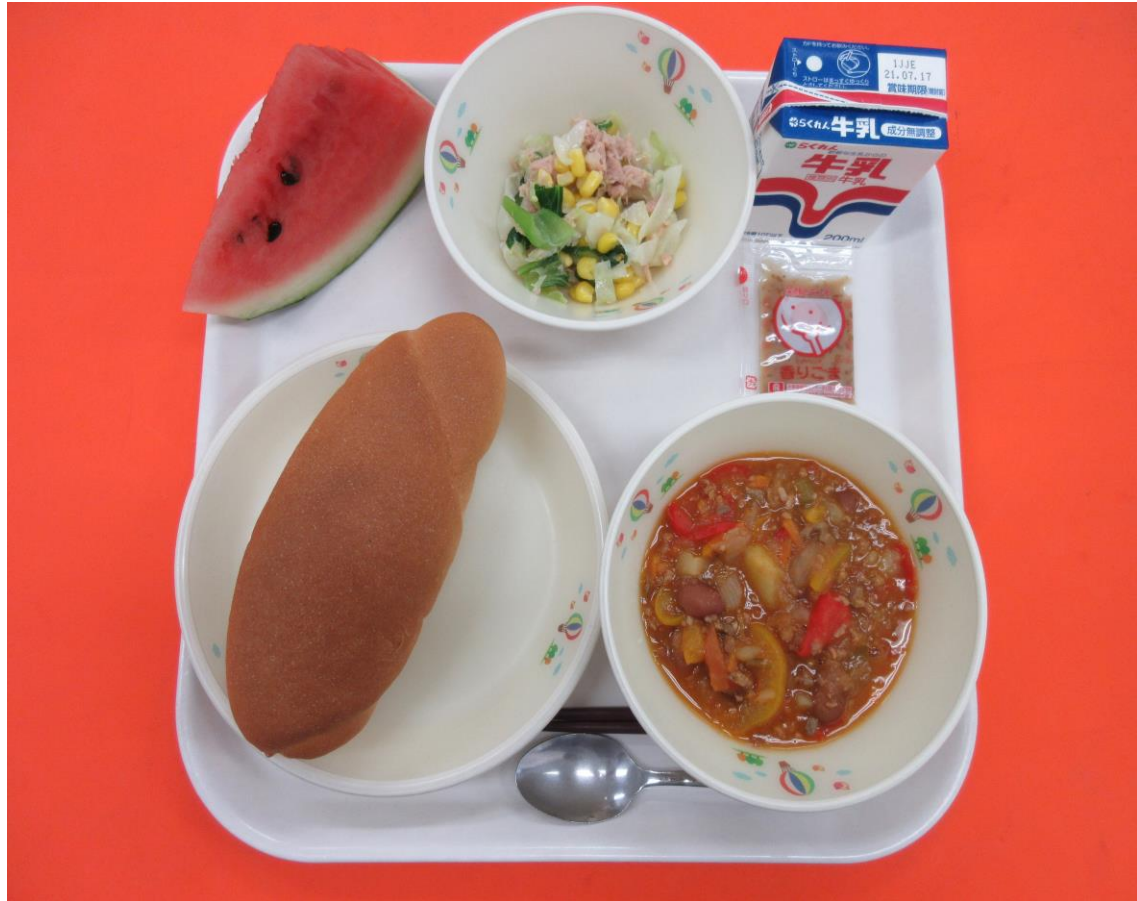
飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン

牛乳 チリコンカン セルフサラダ
すいか

《今日の丸亀産の食材》

にんにく きゅうり キャベツ
チンゲン菜 玉ねぎ じゃがいも



【ひとロメモ】

すいかの栄養

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「すいかの栄養」について知ろうです。

クイズです。スイカは英語で何というのでしょうか。

- ① red melon (レッド メロン)
- ② water melon (ウォーター メロン)
- ③ sweet melon (スイート メロン)

答えは②のウォーターメロンで、日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。

名前のおり、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分補給や栄養補給として大切な食べ物とされてきました。

今日は、旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。