

令和3年 7月 13日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 カレービーンズ  
夏みかんサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

## じょうぶな骨をつくる栄養素について知ろう

(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、大豆、いりこ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7月13日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッパン 牛乳 白身魚のコチュジャン風  
さつまいものサラダ モロヘイヤとチンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

## モロヘイヤについて知ろう

(食品を選択する能力)

モロヘイヤは、インドの西部またはアフリカ生まれの野菜で日本で栽培が行われるようになったのは、今から約40年前くらいからです。健康野菜ブームになる中で栄養豊富なことから人気が高くなりました。

「エジプトの王様が病気になった時にモロヘイヤを食べて病気が治った」という言い伝えが知られています。

今日の給食のスープに使っているモロヘイヤは丸亀市の農家の方が栽培したものです。おいしくいただきます。

令和3年 7月 13日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 カレービーンズ 夏みかんサラダ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 玉ねぎ キャベツ  
じゃがいも パセリ きゅうり



【ひとロメモ】

## カルシウムの多い食べ物

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「カルシウムの多い食べ物について知ろう」です。

今が成長期の皆さんにとって、とても大切な栄養素が、カルシウムです。では、どんな食べ物にカルシウムが多く含まれているか知っていますか？

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。

今日の給食では、牛乳、大豆、そしていりこがカルシウムの多い食べ物です。自分の体の成長のためにも、残さずいただきましょう。