

令和3年 9月 13日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 ダイシモチ麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
ひじきの五目煮 小松菜のしらす和え



【ひとロメモ】

成長期に大切な鉄をとろう

(健康によい食事のとり方)

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょう？

私たちは成長期に体が大きくなるのに合わせて、体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。

体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品は、レバーや赤身の肉類・魚類・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、五目煮に入っている「ひじき」と「大豆」や、和え物の「小松菜」が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。

令和3年 9月 13日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉の瓜瓜南蛮漬け キャベツのおかかあえ
月菜汁



【ひとロメモ】

野菜の瓜の仲間について知ろう

(食文化)

今日の鶏肉の瓜瓜南蛮漬けには、うりの仲間の野菜を2つ使っています。何の野菜かわかりますか？

正解は「冬瓜」と「かぼちゃ」です。

漢字で冬瓜は「冬」の「瓜」と書いて、「とうがん」と読みます。

「南瓜」は「南」の「瓜」と書いて「なんきん」または「かぼちゃ」と読みます。2つの野菜とも今の時期にとれる野菜です。

鶏肉とあわせておいしくいただきます。

令和3年 9月 13日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 ダイシモチ麦ごはん

牛乳 鶏肉の和風ソースかけ

小松菜のしらすあえ ひじきの五目煮

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 葉ねぎ

チンゲン菜 小松菜



【ひと口メモ】

鉄分を多く含む食べ物

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「鉄分を多く含む食べ物について知ろう」です。

私たちの体は、毎日、毎食の食べた物からできています。そのため、特に、成長期を迎え大人になるための体を作る準備をしっかりとっておかなければならない皆さんには特に食事が大切です。

色々な栄養が必要ですが、現代の日本人が不足しがちだと言われているのが「鉄」です。鉄には肉や魚などの動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、野菜や豆類などの植物性食品に含まれている「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」は体内に入ると吸収しやすく、「非ヘム鉄」は体内の酵素の助けを借りて体内に吸収されます。

今日の給食では、「非ヘム鉄」を多く含む大豆や油揚げ、ひじきを使った「ひじきの五目煮」が登場しています。しっかりかんで、胃酸を分泌させることで鉄分の体内への吸収をより良くする助けになります。ぜひ、よくかんで食べましょう。