

令和3年 10月 25日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風
ほうれん草とコーンの和えもの 月菜汁



【ひとロメモ】

発芽玄米の栄養について知ろう

(健康に良い食事のとり方)

発芽玄米は玄米に水を含ませて、1ミリ程の芽を出させたものです。玄米は白米よりも栄養が豊富です。さらに、発芽玄米は、発芽によって玄米には含まれていない栄養成分が増え、玄米よりも消化が良くなり、栄養価も高くなります。

特に、『ギャバ』という栄養素は白米の10倍、玄米の3倍含まれ、血圧を下げたり脳の緊張をほぐしたりしてイライラをしずめ、血の流れを良くするといわれています。また、玄米に比べて、皮がやわらかくなり甘みや香ばしさが出て食べやすくなります。食べた時の満腹感もあり、ゆっくり消化されるため、健康食品としても注目されています。

残さず食べて、発芽玄米の栄養を体に取り入れましょう。

令和3年10月25日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 豚丼 牛乳 切り干し大根のごまあえ みかん
【中】昆布大豆



【ひと口メモ】

石けんを使って手を洗おう

(社会性)

みなさんは、給食の前に石けんを使って手をあらっていますか。人の手の肌は薄い膜のような油分でおおわれています。手が汚れると、汚れた成分がこの油分と混ざって水洗いしただけではなかなか落ちません。

そこで、石けんの出番です。ふつう油と水は混ざりあいません。石けんにはこの2つをくっつける力(成分)があります。まず油となじみやすい石けんの成分が汚れを包みこみます。次に水となじみやすい成分が水とくっついて、汚れが水のかで細かくなって、流されると汚れがおちてくるのです。

手を水でぬらすだけでは、ばい菌がうき出るだけで汚れはおちません。食事の前には、必ず石鹸を使って手洗いをしましょう。

令和3年 10月 25日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん

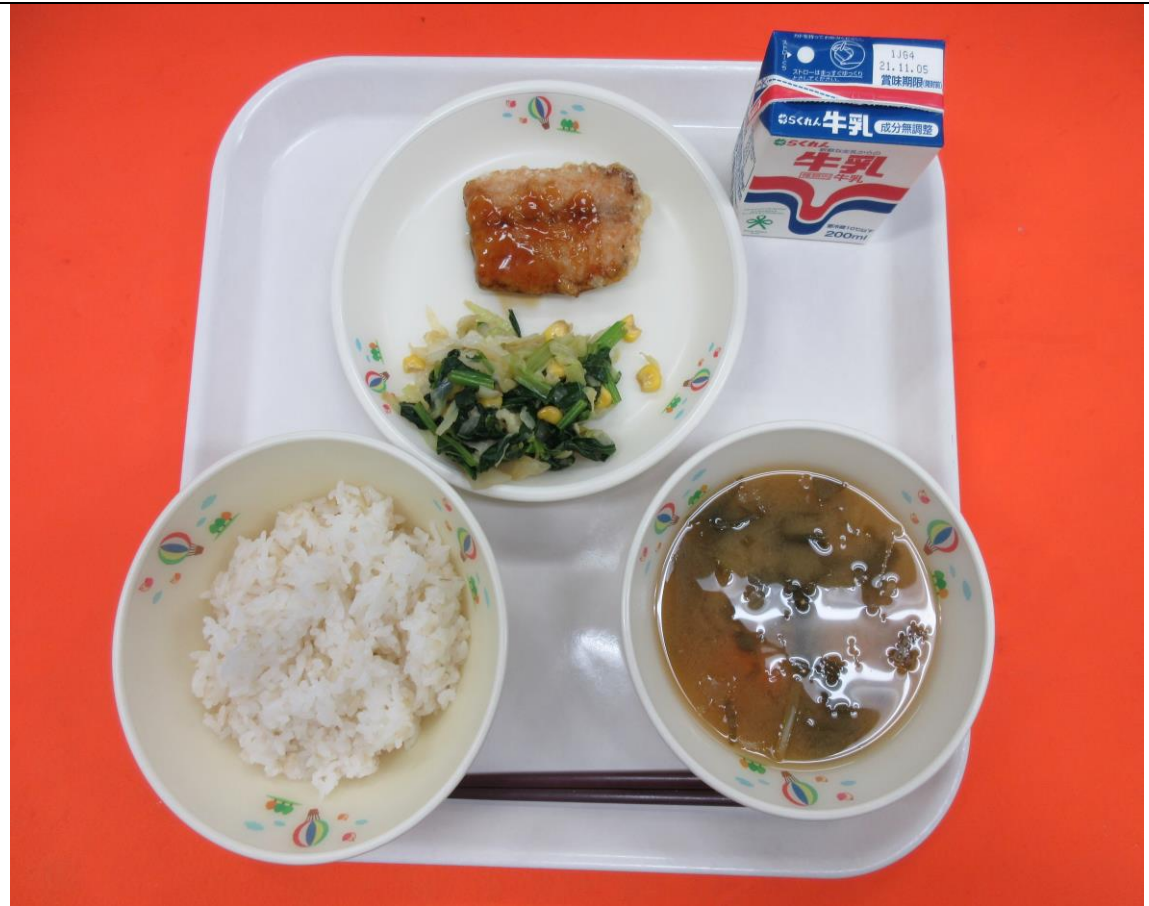
牛乳 さんまの蒲焼風

ほうれん草とコーンのあえもの 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 玉ねぎ 小松菜

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

さんまの栄養

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「さんまの栄養について知ろう」です。

今日の給食には、秋の代表的な魚、「さんま」が登場していますね。この時期は、産卵前でよく脂がのっていてとてもおいしくなっています。そして、おいしいだけではなく、私たちの体にとっても良いことが沢山あります。

まず1つ、DHAが豊富に含まれているので、脳細胞の活性化や網膜の活性化に効果があるとされています。また、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きもあるそうです。さらに、血をサラサラにするはたらきのあるEPAも多く含まれているため、動脈硬化を予防する効果もあるとされています。そして、成長期の私たちの体に必要な栄養素である鉄分も豊富なので、積極的に食べたいですね。

今日の給食では、油で揚げて蒲焼風のたれを絡めて食べやすく調理しています。残さず、いただきましょう。