

令和3年 10月 27日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 栗ごはん 牛乳 かつおのじぶ煮
チンゲン菜のおかか和え かき玉汁



【ひとロメモ】

かつおについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや脳の働きをよくするDHAが多く含まれていて、生活習慣病を予防するのに役立っています。

今日はかつおを油で揚げて甘辛く味付けています。しっかりかんで食べてください。

令和3年10月27日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 秋の香りごはん 牛乳 さばの塩焼き
キャベツのそくせきづけ 豚汁



【ひと口メモ】

主食をしっかり食べよう

(食事の重要性)

お米やパンなど主食をたくさん減らしたり、残している人はいませんか？お米やパンに含まれる炭水化物は五大栄養素のひとつで、体や脳のエネルギーとなるため、とても大切です。

炭水化物を極端にとらない食事が続くと、疲れやすくなります。また、たんぱく質や脂質をとる割合が高まって、じん臓や血管への負担がふえたり、筋肉が減少したりして、体に悪い影響がでます。

炭水化物を多くふくむ、ごはんやパン、めんなどを1日3回の食事ですっきりとるようにしましょう。

また、健康な生活を送るためには、適度な運動も大切です。成長期は筋肉や胃、内臓などが発達しますので、しっかり食べ、適度な運動をして丈夫な体をつくりましょう。

令和3年 10月 27日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】栗ごはん

牛乳 かつおのじぶ煮

チンゲン菜のおかかあえ かき玉汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

戻り鰹について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「戻り鰹について知ろう」です。

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりがつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや、頭の働きをよくするDHAが多く含まれています。

これらは、生活習慣病を予防するのに役立つとされています。

今日はかつおを油で揚げて、みんなの好きな甘辛い味付けになっています。残さず食べましょう。