

令和3年 10月 29日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 いかと野菜の中華いため
小松菜とわかめの和えもの 小煮干しと大豆の揚げ煮



【ひとロメモ】

大豆の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

大豆は、たんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので、「畑の肉」と呼ばれています。

また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分などを多く含んでいます。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日の給食では、小煮干しと一緒に揚げて甘辛く味付けをしています。よくかんで、残さずいただきますよう。

令和3年10月29日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 筑前煮 ししゃものいそべあげ
きゅうりのおかかあえ



【ひとロメモ】

筑前煮について知ろう

(食文化)

「筑前煮」は九州北部の郷土料理です。九州では「がめ煮」と呼ばれています。地域の方言でいろいろなものを寄せ集めることを「がめくりこむ」といい、それが料理の名前になったそうです。

また豊臣秀吉が朝鮮に出兵するときに、亀のすっぽんを使って作った料理が由来とする説もあります。野菜をはじめ、たくさんの食品がおいしくとれる煮物です。

筑前煮には旬でかみごたえのある「ごぼう」や「れんこん」などの野菜を使っているので、よくかんでしっかり食べましょう。

令和3年 10月 29日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 いかと野菜の中華炒め
小松菜とわかめの和え物
小煮干しと大豆の揚げ煮

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ 小松菜
チンゲン菜



【ひと口メモ】

鉄分を摂ろう

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「鉄分をとろう」です。

成長期の私たちにとって欠かせない栄養素が「鉄分」と言われています。では、皆さんは、なぜ「鉄分」が必要なのか知っていますか？

それは、成長するにつれて体が大きくなり、体内の血液量が増えてくるからです。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。また、鉄欠乏性貧血になると、成長の低下にもつながります。これを防ぐためには、鉄分を多く含む食品を積極的にとることが重要です。

今日の給食には、鉄分が豊富な「小松菜」、「大豆」が入っています。残さず、しっかり食べましょう。