

令和3年 12月 2日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳 りんごジャム(小・中)
手作りハンバーグ ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ



【ひとロメモ】

冬野菜を味わおう

(健康によい食事の取り方)

今日の給食には、かぶ、にんじん、白菜、レタスなど冬が旬の野菜がたくさん入っています。この他には、ほうれんそうや白ねぎ、大根、百花、小松菜、ブロッコリーなどがあります。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をあびて大きく育っていることでしょう。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。

令和3年 12月 2日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム 牛乳
カレービーンズ 元気サラダ りんご



【ひとロメモ】

りんごの栄養について知ろう

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「りんごの栄養について知ろう」です。

りんごには、「ペクチン」というおなかの調子を整えてくれる食物せんいがたくさん入っています。ペクチンは下痢にも便秘にもきく食物繊維です。おなかの具合が悪い時に、「りんごを食べるといいよ」といわれたことがある人もいないのでしょうか？

このペクチンは皮の部分に多く含まれているので、水でよく洗ってりんごを皮ごと食べるといいです。

給食では、りんごの皮をよく洗っていますので、皮ごと食べておなかによい栄養もとってくださいね。

令和3年 12月 2日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン (小・中) りんごジャム
牛乳 手作りハンバーグ ポテトサラダ
冬野菜たっぷりスープ

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり チンゲン菜
かぶ レタス 白菜



【ひと口メモ】

冬野菜の栄養

(健康によい食事の取り方)

今日のめあては、「冬野菜の栄養について知ろう、レタスについて知ろう」です。

今日の給食には、かぶ、にんじん、白菜など冬が旬の野菜がたくさん入っています。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をうけて大きく育っていることでしょう。このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。

また、香川県では今から、約5年前にレタスの栽培が始まり、東かがわ市、観音寺市、三豊市、坂出市、そして私達の住む丸亀市でも盛んに栽培されています。今日の給食には丸亀市の農家さんが育ててくれた、新鮮なレタスが登場しています。よく味わって食べましょう。