

令和3年 12月 6日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
チンゲンサイとたくあんのごま和え すまし汁



【ひとロメモ】

青魚の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

はまち、さば、さんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。今日の給食にはさばが出ていますね。

青魚の主な成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

秋から冬にかけて、青魚は脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和3年 12月 6日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐
百花のごまドレッシングあえ みかん



【ひとロメモ】

豆腐の栄養について知ろう

(食文化)

今日は「豆腐の栄養について知ろう」です。

クイズです。豆腐が生まれた国はどこでしょうか？

①日本 ②中国 ③アメリカ

正解は、②の中国です。

豆腐は中国で生まれ、日本に伝わりました。日本に伝えたのはお坊さんで、精進料理の始まりです。

豆腐は、筋肉など体をつくるもととなる「たんぱく質」を多く含む大豆から作られた食べ物です。

今日は、豆腐を使ったマーボー豆腐をしっかり食べてたんぱく質をとりましょう。

令和3年 12月 6日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばのみそだれかけ

チンゲン菜とたくあんのごまあえ すまし汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 葉ねぎ

チンゲン菜



【ひとロメモ】

青魚の栄養

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「青魚の栄養を知ろう」です。

今日の魚は、給食でおなじみの「さば」です。さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。青魚のおもな成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。さらに青魚には、DHAとEPAがたっぷりふくまれています。どちらも脂質のなかまで、脳の神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場するのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

秋から冬にかけて、青魚も脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。