

令和4年 1月 11日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 香川県産冬野菜のシチュー
ブロッコリーサラダ ココアワッフル



【ひとロメモ】

冬野菜の栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食は、香川県産冬野菜のシチューですね。冬野菜の金時にんじん、レタス、大根が入っています。

冬野菜には、かぜの予防に効果がある栄養素、ビタミンが入っています。

色の濃い野菜にはビタミンAが多く、皮ふやのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスや病気の菌が体へ入るのを防いでくれます。また、色の薄い野菜にはビタミンCが多く、体がウイルスや病気の菌とたたかう力を強くしてくれます。

また、土の中で育つ冬野菜には体を温めてくれる働きがあります。寒い冬にはありがたいですね。

しっかり冬野菜を食べて、元気に冬を乗り切りましょう。

令和4年 1月 11日（火） 第二学校給食センター

（献立名） コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ
いりことアーモンドのオリーブオイル 【中】プロセスチーズ



【ひとメモ】

大豆の栄養を知ろう

（食品を選択する能力）

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、大豆には、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。

今日はポークビーンズに大豆をたっぷり入れています。

残さず、いただきましょう。