

令和4年 2月 3日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 いちごジャム 豆とソーセージのスープ煮
五目サラダ アーモンドいりこ



【ひとロメモ】

カルシウムの働きを知ろう

(健康によい食事のとり方)

みなさんの体を支える骨、この骨は毎日少しずつ壊され、新しく作りかえられています。こうして約3年で全部の骨が生まれ変わります。このときに必要な栄養素がカルシウムです。カルシウムがないと丈夫な骨は作れません。特に身長が伸びる今の時期はカルシウムをしっかりにとって丈夫な骨を作ることが大切です。

カルシウムは牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆・大豆製品、ほうれんそう・こまつななどに豊富に含まれています。

カルシウムをたくさん含んでいる食べ物をしっかり食べて丈夫な骨を作りましょう。

令和4年 2月 3日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
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



【ひとロメモ】

中国から伝わる野菜について知ろう

(食文化)

今日のクリーム煮に入っている「チンゲンサイ」は、中国生まれの野菜で「中国野菜」ともいわれます。

クイズです。「中国野菜」とは一般にどのような野菜をいうのでしょうか？

- ①中国から日本に伝わってきたすべての野菜
- ②1972年に日本と中国の交流がもとにもどったその後に中国から伝わってきた野菜
- ③中華料理にするとおいしくなる中華料理専用の野菜

答えは、②です。昔からたくさんの野菜が中国を経て日本に伝わってきましたが、とくに1972年の日中 国交回復以降に日本に伝わり広まった野菜のことを「中国野菜」といいます。チンゲンサイのほかに、タアサイ、パクチョイなどがあります。

令和4年 2月 3日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン いちごジャム
牛乳 豆とソーセージのスープ煮
五目サラダ アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

かぶ 小松菜
白菜 パセリ



【ひとロメモ】

カルシウムについて

(食事と栄養)

今日のめあては、「カルシウムのはたらきについて知ろう」です。

成長期の皆さんの体にとってとても重要な栄養素の一つがカルシウムです。強い骨や歯を作るための材料として、また体の機能の維持、調節に欠かせないミネラルです。

カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜や切干大根、ひじきなどです。

また、体内の吸収率は他のミネラルとのバランスも大きく影響するため、いろいろな栄養素をバランスよくとる必要があります。特に体内のカルシウムの利用効率を高めるには、青い背の魚やきのこに多く含まれるビタミンDと一緒に摂ることが良いとされています。

今日の給食にも、カルシウムが多く含まれる食品として牛乳、小魚のししゃも、ビタミンDの含まれるえのきが入っています。好き嫌いせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかりととりましょう。