

令和4年 2月 17日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鮭のマリネ
キャベツのサラダ 小松菜のスープ



【ひとロメモ】

ビタミンの働きを知ろう

(健康によい食事のとり方)

かぜの予防に効果がある栄養素にビタミンがあります。ビタミンにもいろいろな種類がありますが、特に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の体への侵入を防いでくれます。また、色の薄い野菜や果物にはビタミン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。ビタミンCは体の中でためておくことができないので、毎日食べ物からとることが大切です。ビタミンAとCは、おもに体の調子を整える緑のグループの食品に多く含まれています。

今日の給食では、小松菜やチンゲンサイ、にんじんにはビタミンAが、きゅうりやキャベツにはビタミンCが多く含まれています。かぜの予防にビタミンをしっかりとりましょう。

令和4年 2月 17日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 白菜うどん 牛乳 小いわしのフライ
菜花サラダ 【小中】ココアワッフル



【ひとロメモ】

旬の野菜 菜花について知ろう

(感謝の心)

1月から3月が旬の菜花は、春の訪れを感じさせる季節の野菜として人気があります。特にひなまつりの食材には欠かせない食材です。

香川県では昭和60年ごろから栽培が始められました。県内では琴平町で菜花が多く作られています。香川県の生産量は全国第3位で、品質、鮮度がよいため、東京方面に人気が高いです。

さて、私たちの住む丸亀市でも菜花を作っている農家の方がいます。今日の給食には、丸亀市でとれた「鈴木さん」の新鮮な菜花を使っています。春を感じながら菜花サラダを食べましょう。

令和4年 2月 17日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】米粉パン

牛乳 鮭のマリネ キャベツのサラダ

小松菜のスープ (中) ミックスナッツ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ にんじん

パセリ 小松菜 チンゲン菜



【ひと口メモ】

丸亀市産の冬野菜を味わおう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「丸亀市産の冬野菜を味わおう」です。

今日の給食には、にんじん、チンゲン菜、小松菜、パセリなど、香川県内や、丸亀市内でとれた、冬が旬の野菜がたくさん入っています。

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。

これらの野菜は、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感染症を予防しましょう。