

令和4年 2月 28日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 みそ煮込みおでん
白菜のごま和え 大豆と小煮干しの揚げ煮



【ひとロメモ】

健康に過ごすために食事をしっかりとろう

(健康によい食事のとり方)

まだまだ寒いですが、木の芽をじっと見ていると、少しふくらみかけて、春がもうすぐ近くにきているように感じられます。草や木は、春になったら大きな葉をつけ、たくさんのお花を咲かせようと、寒い冬の間に栄養分をしっかりと蓄えているのです。私たちの体も、一回、一回の食事が、健康な体をつくるもとになります。

今の時期は、風邪やインフルエンザなどが流行していますね。病気に負けない体をつくるためにも、好き嫌いせず、バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。

令和4年 2月 28日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 煮込みおでん
小煮干しと大豆のあげ煮 小松菜と白菜のごまあえ



【ひとロメモ】

こんにゃくについて知ろう

(食品を選択する能力)

こんにゃくは、おでんには欠かせない食べ物ですね。

では、クイズです。こんにゃくは何から作られる食べ物か知っていますか？

答えは、「いも」です。「こんにゃくいも」をすりおろしたり、粉にしたりしたものを水でこね、かためるとできあがります。

白いこんにゃくと黒いこんにゃくがありますが、作り方は同じです。黒いこんにゃくはひじき、あらめなどの海藻の粉をまぜることで色をつけています。

今日の給食のおでんに使っているこんにゃくは、黒いこんにゃくです。みそ味がしみこんだこんにゃくを味わいながら食べてみましょう。

令和4年 2月 28日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 味噌煮込みおでん

白菜のごまあえ 大豆と小煮干しの揚げ煮

《今日の丸亀産の食あ材》

さといも 小松菜

大根 白菜



【ひと口メモ】

大豆の栄養について

(健康よい食事の摂り方)

今日のめあては「大豆の栄養について知ろう。」です。

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、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。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日は大豆と小煮干しの揚げ煮です。残さず、いただきましょう。