

【献立名】 コッペパン(中3はセレクト揚げパン) 牛乳  
かぼちゃシチュー 海そうサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

## 「カルシウムの多い食べ物を食べよう」

(健康によい食事のとり方)

どうして給食には、毎日牛乳がでたり、いりこなどの小魚がよくでるのでしょ

う？それは、カルシウムが不足しやすい栄養素だからです。日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについては、どの年代の人でも不足していると言われて

います。カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ、骨の密度が高まり、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小学生、中学生のうちにしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。

今日の給食では、カルシウムの多い食べ物としてシチューの中に牛乳、脱脂粉乳、いりことナッツのオリーブオイルがらめの中にいりこが入っています。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。

令和4年 3月 3日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 鶏肉のレモンあえ  
元気サラダ ABC スープ



【ひとロメモ】

## 健康によい食事のとり方を知ろう

(食事の重要性)

3月の給食は行事食や人気メニューを取り入れているので、みんなでおいしく食べてもらえたらうれしいです。

さて、1年の給食をふりかえり、給食を残さずしっかり食べられていますか？

私たちが、健康を維持していくためには、すいみんや運動、栄養バランスのとれた食事が大切です。一日3回きちんと食べること、その食事の内容は、主食、主菜、副菜をそろえて食べることを心がけましょう。

また、野菜を食べる量が減ってきていることが、問題になっています。給食で食べている量を参考に、毎食しっかり食べるようにしたいですね。

【献立名】 コッペパン

牛乳 かぼちゃシチュー 海藻サラダ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも キャベツ  
パセリ



【ひとロメモ】

## カルシウムの多い食べ物

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「カルシウムの多い食べ物を食べよう」です。

日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについてはどの年代の人でも不足していると言われていました。

カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ、骨の密度が高まり、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小、中学生のうちにしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。

今日の給食では、カルシウムの多い食べ物として、かぼちゃシチューの中の牛乳、海藻サラダの中に入っている海藻やちりめん、いりことナッツのオリーブオイルがらめの中のかえり、そして毎日出ている牛乳があります。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。