

令和4年 3月10日(木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小6はセレクト揚げパン) 牛乳
チョコ大豆バター (小1~小5・中)
コーンシチュー コールスローサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひと口メモ】

「食べ物を大切にしよう」

(勤労と感謝)

日本では、まだ食べられるのに賞味期限切れや食べ残しなどで捨てられている食品が、1年間で約646万トンあります。このように捨てられている食品を「食品ロス」といいます。

みなさんが毎日食べている食品は、たとえば農作物の場合、種をまいて肥料をやったり、草取りをしたりして、収穫までに農家の方が、多くの手間をかけて作っています。また、農作物が育つためには、太陽や土や水など、多くの貴重な資源があつて、収穫できるのです。

食べ物を捨てるということは、生産者の労力や貴重な資源を無駄にしてしまうことにもつながります。

食品ロスを少しでも減らすように、食べ残しをしないなど、一人ひとりができることを考えてみましょう。

令和4年 3月 10日 (木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 チリコンカン
ポテトサラダ ネーブルオレンジ



【ひとロメモ】

カルシウムと運動について知ろう

(心身の健康)

カルシウムは骨を形成する栄養素で、骨に蓄えられた量が多いほど、丈夫な骨がつくれます。さて、丈夫な骨づくりには食事でカルシウムをとることはもちろん大切ですが、運動することもとても大切です。

また、運動を適度に行い、骨を刺激することでカルシウムが吸着されやすくなります。たとえば、宇宙のように無重力で骨に何も力がかからない状態では、骨がもろくなってしまいますので、宇宙ステーションの宇宙飛行士は骨に刺激を与えるような運動を毎日しています。またテニスプレーヤーの利き腕の骨は反対の腕よりもカルシウム量が多いそうです。

3月に入り、少しずつ温かくなり、体を動かしやすい季節になりましたね。栄養バランスのよい食事をするように心がけ、運動をし、丈夫な骨をつくっていきましょう。

令和4 3月 10日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】コッペパン (小・中)大豆ココアバター
牛乳 コーンシチュー コールスローサラダ
小煮干しとアーモンドの炒り煮

《今日の丸亀産の食材》
パセリ 春キャベツ



【ひとロメモ】

春野菜

(食事と文化)

今日のめあては、「春野菜について知ろう」です。

突然ですが、ここでクイズです。今日の給食には春野菜が入っています。次のうちどれでしょう。

①にんじん ②キャベツ ③きゅうり

正解は②キャベツです。

コールスローサラダに入っているキャベツは、春キャベツといって、その名の通り春が旬の野菜です。普通のキャベツと違い、葉がやわらかく、玉が軽いのが特徴です。

もう少しすると給食に登場する、新じゃがいもや新玉ねぎも4月～6月に旬を迎えるも春野菜の一つです。新じゃがいもは、冬に植えたものを春に収穫します。

春の訪れを感じながら、春野菜を味わっていただきましょう。