

令和4年 3月 22日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 あさりときのこの和風スパゲティ  
ひじきとチーズのマリネ きなこビーンズ ヨーグルト(中)



【ひとロメモ】

## 「あさりの栄養について知ろう」

(健康によい食事のとり方)

あさりについてのクイズをします。日本人は、あさをいつごろから食べていたでしょうか。

①縄文時代 ②平安時代 ③江戸時代

クイズの答えは、①の縄文時代です。古代の人類のゴミ捨て場であった貝塚から一番多く見つかった貝から、大昔の人はあさをたくさん食べていたことが分かりました。

あさは、体をつくるもとになる、赤色のグループの食べ物です。また貧血を予防する鉄分が大変多く含まれているので、成長期のみなさんには、ぜひ食べてほしい食べ物です。スポーツに頑張っている人にもオススメです。その他にも、血液をサラサラにする成分もあり、肝臓を丈夫にしてくれたりと生活習慣病の予防に役立ちます。

今日の給食には、きのこの和風スパゲティにあさりが入っています。食べて、健康な体を保ちましょう。

令和4年 3月 22日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 鶏肉ときのこのグラタン  
百花のサラダ ジュリアンスープ 【小中】黒糖ビーンズ



【ひとロメモ】

## グラタンについて知ろう

(食文化)

グラタンとは、マカロニや野菜、魚介、肉などの食材にホワイトソースをからめて皿に盛り、チーズをかけて皿ごとオーブンで焼いたもので、フランス生まれの料理です。

では、ドリアとのちがいは何でしょうか。ドリアとはピラフやチキンライスなどの米料理であることがドリアの特徴です。さらに生まれた国も違います。ドリアは日本で生まれた料理なのだそうです。1930年頃、横浜にあるホテルの初代料理長が考えたものだそうです。

今日の給食のグラタンは、とりにくときのこを使ったグラタンです。おいしくたべてください。

【献立名】小型ミルクパン 牛乳

あさりときのこの和風スパゲティ ひじきとチーズのマリネ  
きなこビーンズ (中) ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ チンゲン菜



【ひとロメモ】

## 成長に必要な栄養素：鉄

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「体の成長に必要な栄養素『鉄』について知ろう」です。

私たちの体は、毎日、毎食の食べた物からできています。そのため、成長期を迎え、大人になるための体を作る準備をしっかりとっておかなければならない皆さんには、特に食事が大切です。色々な栄養素が必要ですが、現代の日本人が不足しがちだとされているのが「鉄」です。今日の給食には鉄が多く含まれている食材がたくさん入っています。

では、ここでクイズです。次のうち鉄が多く含まれている食材はどれでしょう？

- ① たまねぎ ② きゅうり ③ あさり

正解は③あさりです。鉄には肉や魚などの動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、野菜や豆類などの植物性食品に含まれている「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」は体内に入ると吸収しやすく、「非ヘム鉄」は体内の酵素の助けを借りて吸収されます。

今日の給食では、あさり以外にもマリネに入っているひじきやチーズ、きなこビーンズの大豆など鉄が豊富に含まれている食材がたくさん入っています。しっかりかんで鉄を吸収しましょう。