

令和5年 5月 10日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの七味焼き
おひたし 豚汁



【ひとロメモ】

食べ物の働きについて知ろう

(心身の健康)

食べ物の働きは大きく分けて3つあります。

1つ目のグループは、体を動かすエネルギーになる黄色のグループです。米やパン、麺、いも、油などが入ります。

2つ目は主に体を作る赤色のグループです。肉や魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、小魚などが入ります。

3つ目は主に体の調子を整える緑色のグループです。野菜や果物、きのこが入ります。

どのグループも皆さんが元気に過ごすためには必要です。給食では、毎日3つのグループをそろえるようにしています。病気に負けない強い体を作るためにも、好き嫌いをしないでしっかり食べましょう。

令和5年 5月 10日(水) 第二学校給食センター

(献立名) えんどうごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
五目サラダ 若竹汁 【小中】さつまいもチップス



【ひとロメモ】

旬のグリンピースを味わおう

(食文化)

えんどうには、熟した豆を乾燥した「えんどう豆」と若いさやごと食べる「さやえんどう」柔らかい豆を食べる「グリンピース」の3種類あり、さやえんどうとグリンピースは野菜の仲間になります。さやから取り出した生の「グリンピース」が手に入るのは、1年のうちほんの短い時期だけです。日本では、昔から季節の食べ物を取り入れて楽しむ伝統的な食文化があります。

今日のグリンピースは、丸亀市の農家「高畑さん」「古川さん」が作ったものを使っています。新鮮なグリンピースをごはんと一緒に味わっていただきましょう。

令和5年 5月 10日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳

さばの幽庵焼き 小松菜のおひたし

豚肉とごぼうのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、小松菜、
玉ねぎ、葉ねぎ



【ひと口メモ】

さばについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「さばについて知ろう」です。

さばは大きくわけて、「マさば」と「ゴマさば」、「タイセイヨウさば」の3種類に分けられます。家庭や給食によく使われているのは、タイセイヨウさば、別名ノルウェーさばとも呼ばれており、主にノルウェーから輸入されています。国産のさばよりも大きく、背中にしっかりとくの字型の模様があります。また、よく脂がのっていることも特徴です。

栄養面では、体をつくるもとになるたんぱく質、高血圧の予防効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)、記憶力アップに期待のDHA(ドコサヘキサエン酸)、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、鉄や亜鉛などが豊富です。

最近では、洋食化が進み、魚離れが問題となっています。好き嫌いをせず、いろんな食材を食べることを心がけてみましょう。