

令和5年 5月 11日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ  
ごまじゃこサラダ スパイシービーンズ ヨーグルト (小・中)



【ひとロメモ】

## 成長期に大切な鉄をとろう

(心身の健康)

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょう？

私たちは成長期に体が大きくなるのに合わせて、体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。

体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品はレバーや赤身の肉類・魚類・海藻・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、スパゲティに入っているあさりやサラダの小松菜、スパイシービーンズの大豆が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。

令和5年 5月 11日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】チョコ大豆バター 牛乳  
じゃがいものチーズ焼き 海藻サラダ キャベツと肉団子のスープ煮



【ひとロメモ】

## 春キャベツについて知ろう

(食品を選択する能力)

食べものクイズです。

ヒントを3つ出すので、何の食べものかあててください。

- ① 1年中ある野菜です。
- ② 冬は甘く、春はやわらかくなります。
- ③ 畑にはモンシロチョウがよく飛んでいます。

(3秒まってから) 答えは「キャベツ」です。

キャベツは1年中お店に並びますが、春に多く出回る「春キャベツ」は、葉のまきが弱く、ふんわりしていて、とても甘いのが特徴です。「春キャベツ」の時期は、もう終わりかけていますが、キャベツの甘味を味わいながら今日の「キャベツと肉団子のスープ煮」を食べましょう。

【献立名】 小型コッペパン 牛乳  
きのこの和風スパゲティ ごまじゃこサラダ  
スパイシービーンズ (小・中：ヨーグルト)

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、小松菜、きゅうり、  
葉ねぎ、玉ねぎ、にんにく



【ひと口メモ】

## 体の成長に必要な栄養素『カルシウム』について知ろう

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「体の成長に必要な栄養素『カルシウム』について知ろう」です。

成長期のみなさんの体にとって、とても重要な栄養素の1つがカルシウムです。強い骨や歯を作るための材料として、また体の機能の維持、調節に欠かせないミネラルです。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜など色の濃い野菜や切り干し大根、ひじきなどの海藻です。

また、体内の吸収率は他のミネラルとのバランスも大きく影響するため、いろんな栄養素をバランスよくとる必要があります。特に体内のカルシウムを効率よく利用するためには、青い背の魚やきのこに多く含まれるビタミンDと一緒に摂ることが良いとされています。今日の給食にも、カルシウムが多く含まれる食品として牛乳、小魚、ヨーグルト、ビタミンDの含まれるエリンギが入っています。

好き嫌いせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかり摂りましょう！