

令和5年 6月 22日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 魚のレモンソース
キャロットサラダ 瀬戸のチャウダー



【ひとロメモ】

あさりについて知ろう

(心身の健康)

今日は瀬戸のチャウダーにあさりが入っていますね。

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、食べてもらいたい食品です。そのほかにも、タウリンという血液をサラサラにして、肝臓をじょうぶにする成分も含まれており、生活習慣病の予防に効果があります。

ここでクイズをします。貝塚から一番多く見つかる貝は、何でしょうか？

答えは、あさりだそうです。

大昔の日本人も、栄養満点のあさをたくさん食べていたのですね。

令和5年 6月 22日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 クラムチャウダー
小いわしのフライ ひじきのマリネ



【ひとロメモ】

じょうぶな骨をつくる栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋こつは、心ぞうや肺などを守っています。足の骨や背中のほねは、まっすぐ立てるよう
に体をささえています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食で、カルシウムを多く含む食品は、牛乳と骨ごと食べられる「小いわし」があります。普段の食事や間食を選ぶ時にも、カルシウムの多いものを取り入れましょう。

令和5年 6月 22日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳
魚のレモンソース
キャロットサラダ 瀬戸のチャウダー

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、玉ねぎ、
じゃがいも、にんにく



【ひと口メモ】

あさりについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「あさりについて知ろう」です。

あさは、私たち日本人にとってとてもなじみ深い貝です。その歴史は古く、今から約1900年前の縄文時代には「貝塚」といって、あさりなどの貝類を食べた後の殻を捨てたとされる場所が古い遺跡の中から見つかっています。また、約400年前の江戸時代には佃煮が生み出され、庶民の間にも広まったと言われています。

あさは、ミネラルやビタミンB2、鉄分を多く含み、体をつくる赤の食べ物になります。また、疲れをとる効果もあるそうです。

今日の給食では、瀬戸のチャウダーにあさりが入っています。しっかり食べて、あさりの栄養をいただきましょう。