

令和5年 10月 17日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 ミートカレースパゲッティ
小松菜のアーモンドサラダ ヨーグルト



【ひとロメモ】

じょうぶな骨をつくるカルシウムについて知ろう

(心身の健康)

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、胸の骨の肋骨は、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体を支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨を作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。カルシウムを体に取り込む力は、一生のうち成長期の今が一番高いです。この時期にどれだけカルシウムを取り込むかによって、一生の骨の丈夫さが決まるといわれています。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、大豆、小松菜、ヨーグルトなどがあります。普段の食事や間食を食べる時にもカルシウムの多い食べ物を取り入れましょう。

令和5年 10月 17日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー
ひじきのマリネ スパイシービーンズ



【ひとロメモ】

さつまいもについて知ろう

(食文化)

今日のめあては、「さつまいもについて知ろう」です。

さつまいも栽培は、今から約300年前の江戸時代、青木昆陽という学者が全国に広めました。さつまいもは、育てやすく保存することができるので、飢饉や戦争中など食べ物がなかった時に、たくさんの人の命を救いました。

さつまいもの栄養、主な成分はでんぷんで、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物せんいが多く含まれています。

今日は丸亀市でとれたさつまいもをシチューに入れていきます。秋の味覚を味わって食べましょう。

令和5年 10月 17日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳
ミートカレースパゲティ
小松菜のアーモンドサラダ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、チンゲン菜、
小松菜、きゅうり、にんにく



【ひと口メモ】

カルシウムをしっかりとろう

(心身の健康)

今日のめあては、「カルシウムをしっかりとろう」です。

人の体には、たくさんの骨があり、体をささえたり、守ったりしています。例えば、胸の骨である肋こつは、心ぞうや肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、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・大豆・緑黄色野菜の小松菜・ヨーグルトなどがあります。

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。