

令和5年 11月 28日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 あさりときのこの和風スパゲッティ
ごまじゃこサラダ きなこビーンズ オレンジ



【ひとロメモ】

食品ロスについて考えよう

(感謝の心)

みなさんは食品ロスという言葉を知っていますか？食品ロスとは、まだ食べられるのに、食べ残しなどで捨てられてしまう食べ物のことを言います。日本では食品ロスの量が1年間で約610万トンもあります。これは一人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。

この食品ロスを減らすために、今日から私たちができることがあります。それは、残さずに食べるということです。作ってくれた人に感謝の気持ちを持って、好ききらいしないで食べるようにしましょう。また、好きなものだからと言って、山盛りにしたものの、最後は食べられずに残してしまうということがないように、自分の食べられる量をきちんと理解して食べることも大切です。

みなさんのクラスの食缶は食べ物が残らず、きれいになっていますか？また、自分の食器はどうですか？一人一人が残さない努力をしましょう。

令和5年 11月 28日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 うすら卵とチンゲンサイのクリーム煮
元気サラダ ココア豆



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

クイズです。今から約1700年以上前の弥生時代、卑弥呼の食事は1回の食事で何回かんでいたでしょう。

- ①100回 ②1000回 ③4000回

正解は、③の4000回です。

1700年前に比べて、現代は、約620回しか、かんでいないといわれています。今の私たちが食べている食事は、どちらかというやわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。しかし、弥生時代の卑弥呼の食事は、硬い食べ物が多く、かみごたえのある食事だったようです。

よくかんで食べると満腹感も感じて食べ過ぎを防いだり、だ液がたくさん出て、口の中をきれいに保つので、虫歯予防になったりもします。その他にも、口のまわりの筋肉を動かすことになり、脳の働きが活発になる効果もあります。

今日の給食は、かみごたえのある「ココア豆」をよくかんで食べましょう。

令和5年 11月 28日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳
あさりときのこの和風スパゲティ
ごまじゃこサラダ きなこビーンズ オレンジ

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、小松菜、
にんにく



【ひと口メモ】

成長に必要な栄養素『鉄』について知ろう

(心身の健康)

今日のためには「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、特に食事の内容が大切です。

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言われているのが「鉄」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体内に吸収されます。

今日の給食では、「ヘム鉄」を含むあさりや、「非ヘム鉄」を含む大豆や小松菜を使っています。しっかりとんで、胃酸を分泌させることで鉄分の体内への吸収をより良くする助けになります。しっかりとんで食べましょう。