

令和6年 2月 5日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ご飯 牛乳 さばのみそだれかけ
食べて菜のごま和え ひじきと厚揚げの煮物



【ひとロメモ】

青魚の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日の給食の魚はさばです。さばやいわし、さんまなどの背中部分の部分が青色をしている魚のことを、青魚といいます。

青魚の脂には、DHAやEPAという栄養素が入っています。これらには大切な働きがあり、生活習慣病を予防してくれたり、脳の記憶力を高めてくれたりする働きがあります。健康で、勉強をしっかり頑張りたいと思っている人にとっては、とても大切な働きですね。

魚は苦手という人にも食べやすいように、給食では様々な味付けの魚料理を出すようにしています。今日はみそを使ったたれで、ごはんも進むように工夫してみました。残さずしっかり食べてくださいね。”

令和6年 2月 5日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 金時豆のかき揚げ
キャベツのアーモンドあえ さつま汁



【ひとロメモ】

ナッツの栄養や種類について知ろう

(食品を選択する能力)

今日のアえものに使っているナッツは、「アーモンド」です。ナッツとは、植物の種の部分のことで、これらの食べ物をまとめて「ナッツ」といい、「アーモンド」「ピーナッツ」「ココナッツ」「くり」「くるみ」「ごま」があります。

植物の種には、種の発育に必要な栄養分をたくさん含んでいます。人間の赤ちゃんはお母さんから母乳をもらって育ちますが、植物は栄養分を蓄えた子葉や胚乳をもって、自然界へと送り出されているのです。

栗、どんぐりの実などのでんぷんを多く含むナッツは、米が作られる以前の縄文時代には主食とされていました。それ以降も飢饉の時は人々の生活を支えてきました。

栄養の多いナッツ類ですが、食物アレルギーの原因となる食材のひとつです。自分たちがふだん食べている食材の名前や栄養を知ることが大切です。

令和6年 2月 5日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん 牛乳

さばのみそだれがけ 食べて菜のごまあえ

ひじきと厚揚げの煮物

《今日の丸亀産の食材》
ほうれん草、大根、食べて菜



【ひとロメモ】

旬の大根について知ろう

(食文化)

今日のめあては「旬の大根について知ろう」です。

冬になると大根の美味しい季節ですね。大根は、日本一の栽培面積があり、生産量が最も多い日本を代表する野菜の1つです。さまざまな種類の大根が育てられてきましたが、現在の主流は「青首大根」と呼ばれる品種です。

また、大根はヘルシーだけでなく免疫効果があるビタミンCや貧血予防にいい葉酸、体の水分調節の働きがあるカリウム、食物繊維など栄養たっぷりです。特に、葉の部分には根よりも多くのビタミンCが含まれ、カロテンも豊富です。ふりかけや漬け物、お汁に入ると美味しいですよ。

今日は、大根をひじきと厚揚げの煮物に入れて調理しています。おいしくいただきますよう。