

令和 6 年 5 月 21 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 ジャがいものチーズ焼き
 ごぼうサラダ キャベツと肉団子のスープ



【ひとロメモ】

食物繊維をしっかりとりよう

（心身の健康）

みなさんは「ダイエタリーファイバー」という言葉を聞いたことがありますか。これは、英語で食物繊維という意味です。この食物繊維は、私たち体の中で大変良い働きをしてくれています。おなかの中をきれいに掃除してくれたり、血液をサラサラにして生活習慣病などの病気を予防してくれたりします。特にきのこ類や海藻、野菜、果物、豆類などに多く含まれます。

また、食物繊維を多く含む食べ物はかみごたえがあり、よくかんで食べるので虫歯を防いだり、あごを強くしたりもします。

今日の給食は、じゃがいも、ごぼう、キャベツ、しいたけなどに食物繊維が多く含まれています。よくかんで残さず食べて、体の中をきれいにしましょう。

令和6年 5月 21日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 ポークビーンズ
いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ マカロニサラダ



【ひとロメモ】

パンについて知ろう

(食文化)

クイズです。

次のうち、ポルトガル語が名前の由来といわれている食べ物はどれでしょうか？

①パン ②オムレツ ③ハンバーグ

答えは・・・①「パン」です。パンはポルトガル語の「pao(パオン)」に由来するといわれています。戦国時代の1543年にポルトガル船が日本の種子島(鹿児島県)に流れつき、その後、ポルトガル人との南蛮貿易がさかんになる中で、パン、カステラ、ボタン、コップなどポルトガル語が語源の日本語がたくさん生まれました。今なお、日本語として生活になじみのあるものが多いですね。

令和 6 年 5 月 21 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

じゃがいものチーズ焼き ごぼうサラダ

キャベツと肉団子のスープ

《今日の丸亀産の食材》

パセリ、きゅうり、小松菜、

キャベツ、玉ねぎ



【ひと口メモ】

食物繊維

（心身の健康）

今日のめあては「食物繊維をしっかりとうろく」です。

みなさんは、食物繊維という言葉を知っていますか？食物繊維は、人が生きていくうえで必要な「五大栄養素」の一つ、炭水化物に含まれる成分です。炭水化物はエネルギー源として使われる糖質とそれ以外の食物繊維で成り立っています。食物繊維は、体に吸収されずに排出されることから、かつては体に不必要なものと認識されていました。でも、現在では五大栄養素に次ぐ”第6の栄養素”と呼ばれるほど、体にとって重要な役割を果たしてくれることがわかってきています。その一つが、『腸の中を整える作用』です。便秘をよくするだけでなく、腸内の環境を整える善玉菌のエサになってこれらの菌を増やす働きもあります。

今日の給食の中でも特に食物繊維が豊富に含まれているごぼうはおすすめ食材です。