

令和 6 年 5 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 きのこの和風スパゲッティ
かみかみサラダ スパイシービーンズ ヨーグルト



【ひとロメモ】

成長期に大切な鉄をとろう

（心身の健康）

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょう？

私たちは成長期に体が大きくなるのに合わせて、体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。

体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品は、レバーや赤身の肉類・魚類・海藻・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、スパゲッティに入っているあさりやスパイシービーンズの大豆が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。

また、今日のはかみかみデーです。しっかりよくかんで食べましょう。

令和6年 5月 28日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 黒糖パン 牛乳 コーンシチュー
元気サラダ 甘夏かん



【ひとロメモ】

甘夏かんを味わおう

（心身の健康）

「甘夏かん」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏かん」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防したりする働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。

皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。

令和 6 年 5 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

きのこの和風スパゲティ かみかみサラダ

スパイシービーンズ ヨーグルト(小・中)

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ、葉ねぎ、きゅうり



【ひと口メモ】

カルシウム

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「体の成長に必要な栄養素『カルシウム』について知ろう」です。

成長期みなさんの体にとって、とても重要な栄養素の1つがカルシウムです。強い骨や歯を作るための材料として、また体の機能の維持、調節に欠かせないミネラルです。

カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜など色の濃い野菜や切り干し大根、ひじきなどの海藻です。

今日の給食にも、カルシウムが多く含まれる食品として牛乳、ヨーグルト、切干大根、ビタミンDの含まれるエリンギ、しめじ、しいたけが入っています。

好き嫌いせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかり摂りましょう！