

令和6年 6月 13日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ
ごぼうサラダ 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6年 6月 13日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 うずら卵とアスパラのクリーム煮
キャロットサラダ ココアビーンズ



【ひとロメモ】

アスパラガスの食べている部分について知ろう

(食品を選択する能力)

植物のからだは、根・茎・葉からできています。アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているでしょうか。答えは茎です。もっと正確にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。

アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、「たけのこ」があります。

今日は「うずら卵とアスパラガスのクリーム煮」をとりいれています。旬の野菜を味わって食べましょう。

令和 6年 6月 13日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳
ポークビーンズ ごぼうサラダ
ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
小松菜 パセリ きゅうり 玉ねぎ



【ひと口メモ】

カルシウム

(心身の健康)

今日のめあては、「カルシウムをしっかりとりよう」です。

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・ヨーグルト、緑黄色野菜の小松菜です。普段の食事やおやつ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。