

令和6年 6月 28日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 ターメリックライス 牛乳 ドライカレー
元気サラダ ゴールドキウイフルーツ



【ひと口メモ】

果物を食べよう

(食文化)

みなさんは、果物は好きですか。果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらの栄養素は、病気になるのを防ぎ、毎日を元気に過ごすために必要なものです。ヨーロッパのことわざに、「朝の果物は金、昼は銀、夜は銅」というのがあります。朝に果物を食べると、1日の活力を与えるホルモンがうまく使われ、金と同じ価値があるといわれているからです。また、果物は1日に200グラム食べると良いとされています。大きさでいうと、目安として握りこぶし1個分です。

今日はゴールドキウイフルーツという、酸味が少なく食べやすいキウイの品種です。味わって食べましょう。また、給食だけでなく、家の食事でも果物を取り入れましょう。

令和6年 6月 28日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 スタミナ肉いため
きゅうりのおかかあえ 韓国もち入りわかめスープ 冷凍パイン



【ひと口メモ】

豚肉の栄養で夏バテを予防しよう

(心身の健康)

みなさんの中には、食欲がないからといって、麺類やごはんだけで食事をすましている人はいませんか？麺類やごはんの炭水化物は体の中でエネルギーにかわりますが、その時ビタミンB1という栄養素が足りないと、エネルギーが上手く使われず、体に疲れがたまる原因となります。

ビタミンB1を多く含むたべものに豚肉があります。豚肉には、筋肉など体をつくるものとのタンパク質も多く含み、野菜の栄養が加えると丈夫な体づくりや、病気に負けない力になります。

豚肉とたまねぎ、もやし、にんじん、にら、にんにくなどを使った「スタミナ肉いため」をしっかり食べましょう。

令和 6 年 6 月 28 日 (金) 飯山学校給食センター

【献立名】 ドライカレーライス 牛乳
元気サラダ ゴールドキウイフルーツ

«今日の丸亀産の食材»
グリーンアスパラガス 玉ねぎ
キャベツ きゅうり



【ひと口メモ】

果物

(食品を選択する能力)

今日のめあては「果物を食べよう」です。

果物はビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素をとることができ、バランスのとれた食事には欠かせない食品です。1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にする食事バランスガイドには1日、みかんだったら約2個、摂るとよいとされています。

果物は甘いので、糖分が多く高エネルギーというイメージがあるかもしれません。果物には糖分が含まれますが、甘いお菓子に比べると脂質は少なく、エネルギーは低めです。そのため、おやつにお菓子を食べている場合、果物に替えることで、余分なエネルギー摂取を抑えることができます。

今日はゴールドキウイフルーツを取り入れました。味わっていただきましょう。