

令和 6 年 7 月 16 日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 ソース焼きスパゲッティ
アスパラガスのサラダ スパイシービーンズ すいか



【ひとロメモ】

旬のオクラを味わおう

(食文化)

今日のめあては「旬のオクラを味わおう」です。

今日のサラダに入っている、断面が星の形をした食べ物は、夏野菜のオクラです。さて、ここでクイズです。オクラのねばねばを食べると、体にどんな良いことがあるでしょう？

- ①目が良くなる
- ②おなかの調子が良くなる
- ③骨が強くなる (5秒待つ)

正解は、②おなかの調子が良くなるです。オクラのねばねば成分の正体は食物繊維で、胃や腸の消化を助け、おなかの調子を整えます。

オクラの成長はとても早く、花が咲いてから4日程で収穫できるまでに成長するそうです。今日の給食には、丸亀市内の農家さんが届けてくれた新鮮なオクラを使っています。味わって食べましょう。

令和6年 7月 16日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 小型ミルクパン 牛乳 ソース焼きスパゲティ
五目サラダ 小煮干しとアーモンドの揚げ煮 冷凍みかん



【ひとロメモ】

塩分の適切なとり方を知ろう

（心身の健康）

「食塩」と聞いてすぐに思いつくのは「とりすぎ注意」ではないでしょうか。しかし、食塩中のナトリウムは、神経から筋肉に信号を伝達したり、体液のバランスを調整したり、ほかの栄養素の吸収を助けるなど体にとって大切なはたらきをしています。とくに夏場たくさん汗をかいた時は、汗とともに塩分も体の外に出ていき、体の中のナトリウムが減少します。スポーツドリンクなど適切な塩分を含む飲み物で水分補給しましょう。

なお、塩分はさまざまな食品からとれます。今日の給食のパンにも塩分が含まれています。料理の味付けに使う、塩やしょうゆ、ソースにも塩分が含まれています。ふつうの食生活で不足することはまずありません。こい味に慣れて塩分をとりすぎることに注意したいですね。

令和 6 年 7 月 16 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳
ソース焼きスパゲッティ アスパラガスのサラダ
スパイシービーンズ すいか

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ ピーマン

アスパラガス オクラ



【ひとロメモ】

オクラ

(食文化)

今日のめあては、「旬の食材：オクラについて知ろう」です。

輪切りにすると星形の夏野菜オクラですが、この名前は次のうちのどの言語でしょうか。

- ① 英語 ② フランス語 ③ イタリア語

正解は①の英語です。

オクラはサラダや和え物、天ぷらとどんな食べ方でもおいしいです。独特のネバネバ成分は血糖値の上昇を抑え、胃の粘膜を強くしたり、修復したりする効果があります。

健康面でとても魅力的な食材なので、様々な料理に取り入れたいですね。