令和６年　　10月　23日（水）　　中央学校給食センター

【献立名】　　発芽玄米ごはん　　牛乳　　さんまのかば焼き風
ほうれん草とコーンの和えもの　　月菜汁

【ひと口メモ】

旬のさんまについて知ろう

（心身の健康）

さんまは、秋に最も脂がのっておいしくなります。この脂に含まれるＥＰＡやＤＨＡは、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

そんなさんまのとれる量がここ数年減ってきていることを知っていますか?その原因のひとつが地球温暖化だといわれています。日本の近くの海の温度が高くなったことで、冷たい海を好むさんまが日本に近よらなくなってしまったそうです。

このように気候の変化は、私たちの食生活にも影響を与えています。これからの秋においしいさんまを楽しめるように、自分たちの生活を見直さないといけませんね。

令和６年　１０月　２３日（水）　　第二学校給食センター

（献立名）　ごはん　　牛乳　　鶏肉と栗の甘辛あえ
食べて菜のごまドレッシングあえ　　月菜汁

【ひと口メモ】

私たちの主食、お米について知ろう

（食文化）

2300年以上もの長い間、お米作りは日本の食文化のもととなり、私たち日本人の食生活を支えてきました。お米は特別な味付けはされていませんが、よくかめばかむほど甘味が口いっぱいに広がります。このごはんの味わいがさまざまな料理との相性をよくし、栄養バランスがとりやすいので、日本食の基本形である「ごはん」「主菜」「副菜」「汁物」は理想の食事バランスといわれています。

さて今年は、暑さが原因で、全国的に米が不足し、値段が高くなっています。新米がとれる時期になったので、米不足が早く解消できるといいですね。貴重なお米です。残さずいただきましょう。

令和　6 年　10 月 23 日（水）　　飯山学校給食センター

【献立名】　発芽玄米ごはん　牛乳
さんまのかば焼き風　ほうれん草とコーンのあえ物
月菜汁

≪今日の丸亀産の食材≫
キャベツ　チンゲン菜

【ひと口メモ】

さんまの栄養について知ろう

（健康によい食事のとり方）

今日の給食には、秋の代表的な魚、「さんま」が登場していますね。この時期は、産卵前でよく脂がのっていてとてもおいしくなっています。そして、おいしいだけではなく、私たちの体にとっても良いことがたくさんあります。

まず１つ、ＤＨＡが豊富に含まれているので、脳細胞の活性化や網膜の活性化に効果があると言われています。また、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きもあるそうです。さらに、血をサラサラにするはたらきのあるＥＰＡも多く含まれているため、動脈硬化を予防する効果もあると言われています。そして、成長期の私たちの体に必要な栄養素である鉄分も豊富なので、積極的に食べたいですね。

今日の給食では、油で揚げて蒲焼風のたれを絡めて食べやすく調理しています。残さず、いただきましょう。