

令和 6 年 11 月 12 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 うずら卵とほうれん草のクリーム煮
ひじきとじゃこのサラダ みかん



【ひとロメモ】

みかんについて知ろう

（心身の健康）

今日の給食にはみかんが登場していますね。みかんの皮は簡単にむくことができるので、手軽に食べられる果物の一つです。

みかんの栄養と言えば、ビタミン C が有名で、かぜ予防をするというのはよく知られていると思います。

しかし実はその他にも注目するポイントがあります。それはみかんの房についている、白い筋です。思わずとってしまいたくなりますが、筋には大切な栄養があります。食物繊維が多く、お腹の調子を整える働き、血管を丈夫にする働き、生活習慣病を予防する働きなどがあります。

手軽に美味しく、栄養たっぷりのみかんはおやつにも最適です。ぜひ、筋も一緒に食べて、みかんのパワーをたくさんもらいましょう。

令和6年 11月 12日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 うずら卵とほうれん草のクリーム煮
じゃこの鉄骨サラダ みかん



【ひとロメモ】

カルシウムをとろう

(心身の健康)

クイズです。年をとってから、子どものころのカルシウム不足が大きな原因になりうると考えられている病気は何でしょう？

①こつそしょうしょう ②こうけつあつ ③ししゅうびょう

答えは①の「こつそしょうしょう」です。骨の量がへって、骨がよわくなり、骨折しやすくなる病気です。女性に多くみられ、ちょっとしたはずみで背骨が折れたり、転んだ時に手首や太もものつけねなどの骨折が生じやすくなったりします。

予防には子どものころに丈夫な骨をつくっておくことが、とても大切なのです。

今日の給食では、クリーム煮の「牛乳」やサラダの「ひじき」「ちりめんじゃこ」にカルシウムが多く含まれています。将来の健康のためにも、しっかりととりましょう。

令和 6 年 11 月 12 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

うずら卵とほうれん草のクリーム煮

ひじきとじゃこのサラダ みかん

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 ほうれん草 きゅうり



【ひと口メモ】

早く配膳して食べる時間をもとう

（食事環境の整備）

給食を食べる時間が短いと感じている人はいませんか？もし、食べる時間が足りないと感じているなら、給食を時間内に食べることが難しくなっているのかもしれません。

学校での給食の時間は限られています。その時間の中で、配膳をして、食べて片づけなければなりません。まずは、給食の準備を早く行うことが大切です。早く配膳するためには、クラス全員で協力して取り組みましょう。配膳をする人、食器を配る人、それぞれの人が自分にまかされた役割を行うことで、早く配膳ができ、食べる時間を十分に確保することができます。

さて、今日のみなさんの配膳方法はどうでしょうか。ふりかえってよかったこと、できなかったことを明日からの給食の時間にいかしましょう。