

令和 6 年 11 月 25 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししやもの磯辺揚げ
チンゲンサイのおひたし 高野豆腐の卵とじ



【ひとロメモ】

体に良い食品について知ろう

（心身の健康）

皆さんの体に良い食材の始めの文字をとると、こんな言葉ができました。「まごわやさしい」です。それぞれの言葉から始まる食材を紹介します。

「ま」は豆のま、「ご」はごまのご、「わ」はわかめのわ、「や」は野菜のや、「さ」は魚のさ、です。「し」はしいたけのし、「い」はいものい、です。

これらの食べ物は、ビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維が豊富で、しっかり食べることで体の調子を整えてくれる働きがあります。魚の油にはDHAという栄養素が含まれ、脳の活性化に役立っています。そのことから「まごわやさしい」で始まる食べ物は健康と脳によいことから「健脳食」と呼ばれています。

今日の給食にも「まごわやさしい」から始まる食材が使われています。しっかり残さず食べましょう。

令和6年 11月 25日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん ふりかけ 牛乳 高野豆腐の卵とじ
小いわしのフライ 小松菜のごま酢あえ



【ひとロメモ】

かむこととスポーツの効果について知ろう

(心身の健康)

食べ物を「かむ」ときに使う、口のまわりの筋肉を「そしゃく筋」といいますが、プロスポーツ選手に協力してもらって行われた研究によると、サッカー選手はキックをする時、野球選手はバッティングとピッチングの時、バレー選手はスパイクを打つ時など、強い動作を行うタイミングで、この「そしゃく筋」がよく動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かすときに、やはり「かむ」動作をしていたのです。

かむことにより、どんな運動能力が向上するのでしょうか。まず挙げられるのが「筋力アップ」です。わたしたちは重いものを持ち上げるときに、自然と口の周りに力を入れています。歯をしっかりとくいしばることで筋力が4～6%アップするともいわれています。

この話しの続きは明日の給食放送で紹介します。

今日の給食の「小いわしのフライ」をよくかんで食べましょう。

令和 6 年 11 月 25 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
ししゃもの磯辺あげ チンゲン菜のおひたし
高野豆腐の卵とじ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜



【ひとロメモ】

香川県の無償提供の青のりについて知ろう

（感謝の心）

香川県の青のり養殖生産組合は、子どもたちに地元産青のりのおいしさを知ってもらおうと、2019 年から給食センターなどに無償で提供してくれています。県の青のりの生産量は2018 年度は約 6.7t でしたが、その後は減少傾向で、2021 年度は約 4t でした。最近では養殖に必要な青のりの種がついた網が手に入りにくくなっていることや、出荷前にカモや魚などに食べられてしまうことなどが原因だそうです。

青のりには、カルシウムや鉄、カリウムなど健康を維持するのに欠かせないミネラルが豊富に含まれています。

そんな青のりを給食では衣に混ぜて、ししゃもの磯辺あげにしています。海の恵に感謝して、おいしくいただきましょう。