

令和 6 年 11 月 26 日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 ミートスパゲッティ
ひじきとツナのサラダ アーモンドいりこ



【ひとロメモ】

じょうぶな骨をつくる カルシウムについて知ろう

(心身の健康)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋骨は、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体を支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨を作るためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素です。カルシウムを体に取り込む力は、一生のうち成長期の今が一番高いです。この時期にどれだけカルシウムを取り込むかによって、一生の骨の丈夫さが決まるといわれています。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、いりこ、きざみ大豆、小松菜などが入っています。普段の食事や間食を食べる時にもカルシウムの多い食べ物を取り入れましょう。

令和6年 11月 26日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 ミートスパゲティ
ひじきのマリネ りんご



【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)

昨日の話の続きで、かむことによる運動能力の向上について紹介します。

かむことによって上下の歯が合わさります。それにより脳の「運動野」に「かんだ」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えるそうです。

次に重心や姿勢にも安定効果があるそうです。歯のかみあわせが悪いと重心がブレやすいことがわかっています。特に奥歯のかみ合わせがポイントになるそうです。また、かみしめることで首が安定すること、パフォーマンスの向上につながります。

体のキレは「かむ」ことと関係しているのですね。

よくかんで食べましょう。

令和 6 年 11 月 26 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳
ミートスパゲティ ひじきとツナのサラダ
アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》
パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり



【ひとロメモ】

いりこについて知ろう

（心身の健康）

今日の給食に出ているいりこは何の魚でしょう？

正解は、「かたくちいわし」です。かたくちいわしは、上あごは動かず、下あごのみ動くことから、この名前がつけました。香川県を含む西日本では、かたくちいわしをゆでて干したものを「いりこ」と呼んでいます。観音寺市の伊吹島はいりこの名産地です。かたくちいわしは、身がやわらかく、とても痛みやすいので、伊吹島では水揚げ後に、すぐにゆでて加工して鮮度を保つ工夫をしているそうです。

いりこは、頭もすべて食べられるので、骨や歯を強くする働きをするカルシウムが多く含まれています。香川県でとれた、いりこをよくかんで食べて丈夫な体をつくりましょう。