

令和 6 年 12 月 12 日（木） 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鮭とほうれんそうのクリーム煮
れんこんのごまサラダ りんご



【ひとロメモ】

旬の魚、鮭について知ろう

（食文化）

鮭は川で生まれた後、海に出て成長し、卵を生む頃になると自分が生まれた川に戻ってきます。このことを「母川回帰」といいます。

鮭は、においを感じる力が優れていて、生まれた川のにおいを覚えていて、それをたどって帰ってくるといわれていますが、遠くの海から自分の生まれた川に帰ってくる能力の不思議はまだわかっていないことがたくさんあります。

そして川に帰ってきた時期が一番脂が乗っていて、おいしい時期です。日本の川には秋から冬にかけて鮭が帰ってきます。ちょうどおいしい時期の鮭を今日はほうれんそうと一緒にクリーム煮にしました。味わっていただきましょう。

令和6年 12月 12日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 あさりのトマトスパゲティ
小さいわしのフライ ささみとキャベツのサラダ



【ひとロメモ】

カルシウムの働きを知ろう

(心身の健康)

みなさんの体を支える骨、この骨は毎日少しずつ壊され、新しく作りかえられています。こうして約3年で全部の骨が生まれ変わります。このときに必要な栄養素がカルシウムです。カルシウムがないと丈夫な骨は作れません。特に身長が伸びる今の時期はカルシウムをしっかりとって丈夫な骨を作ることが大切です。カルシウムは牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆・大豆製品、ほうれんそう・こまつななどに豊富に含まれています。

今日の給食では、「牛乳」「いわし」にたっぷりカルシウムが入っています。しっかり食べて丈夫な骨を作りましょう。

令和 6 年 12 月 12 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳

鮭とほうれん草のクリーム煮

れんこんのごまサラダ りんご

《今日の丸亀産の食材》

ほうれん草 ジャがいも キャベツ



【ひと口メモ】

りんごについて知ろう

(食文化)

りんごは日本では今から150年前に栽培が始まりました。日本では約2000種類が栽培されており、世界では約15000種類もあると言われています。ヨーロッパやアメリカでは「一日一個のリンゴは医者を選ばせる」といわれるくらい、栄養たっぷりの果物です。腹もちが良いのも魅力で、世界中で好まれています。

食べごろは、皮の色で見分けます。熟してくると、皮が赤い品種は、赤くなり、お尻のくぼみの部分も緑から黄になります。皮には食物繊維がたくさん含まれているので、皮ごと食べましょう。切ると茶色に色が変わりますが、しばらく食塩水につけると変色を防げます。

あま酸っぱく、おいしいりんごを、味わって食べましょう。