

令和 7 年 2 月 10 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ご飯 牛乳 さばのみそだれかけ
 食べて菜のごま和え ひじきと厚揚げの煮物



【ひとロメモ】

青魚の栄養について知ろう

（心身の健康）

今日の給食の魚はさばです。さばやいわし、さんまなどの背中の部分が青色をしている魚のことを、青魚といいます。

青魚の脂には、DHAやEPAという栄養素が入っています。これらには大切な働きがあり、生活習慣病を予防してくれたり、脳の記憶力を高めてくれたりする働きがあります。健康で、勉強をしっかり頑張りたいと思っている人にとっては、とても大切な働きですね。

魚は苦手という人にも食べやすいように、給食では様々な味付けの魚料理を出すようにしています。今日はみそを使ったたれで、ごはんも進むように工夫してみました。残さずしっかり食べてくださいね。

令和7年 2月 10日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 白菜うどん 牛乳 きびなごのフライ
切干大根とツナのごまあえ 【小中】アーモンド



【ひとロメモ】

ナッツの栄養や種類について知ろう

(食品を選択する能力)

今日のデザートはナッツは、「アーモンド」です。ナッツとは、植物の種の部分のことで、これらの食べ物をまとめて「ナッツ」といい、「アーモンド」「ピーナッツ」「ココナッツ」「くり」「くるみ」「ごま」があります。

植物の種には、種の発育に必要な栄養分をたくさん含んでいます。人間の赤ちゃんはお母さんから母乳をもらって育ちますが、植物は栄養分を蓄えた子葉や胚乳をもって、自然界へと送り出されているのです。

栗、どんぐりの実などのでんぷんを多くふくむナッツは、米が作られる以前の縄文時代には主食とされていました。それ以降も飢饉の時は人々の生活を支えてきました。

栄養の多いナッツ類ですが、食物アレルギーの原因となる食材のひとつです。自分たちがふだん食べている食材の名前や栄養を知ることが大切です。

令和 7 年 2 月 10 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん 牛乳

さばのみそだれがけ

食べて菜のごまあえ

ひじきと厚揚げの煮もの

《今日の丸亀産の食材》

食べて菜 チンゲン菜



【ひと口メモ】

青魚の栄養について知ろう

(心身の健康)

みなさんは、青魚がどんな種類の魚か分かりますか？

(5秒ほど待つ)

青魚とは、さば、マグロ、あじ、いわし、さんまなど背の青い魚のことをいいます。そんな青魚には、血液を若く保つなどのはたらきが期待できるDHAやEPAなどが豊富に含まれており、健康維持に役立つ食品として注目されています。

しかし、近年、日本人は子どもから高齢者にいたるまで、魚離れが進んでいます。先ほど話したとおり、青魚には健康に役立つ栄養がたくさんあります。まずは、缶詰やコンビニ、スーパーなどのお惣菜などもうまく利用して、魚を食べるよう心がけましょう！