

令和 7 年 6 月 17 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 小いわしのフライ
ひじきのマリネ クラムチャウダー



【ひと口メモ】

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）

今日のめあては、「じょうぶな骨をつくるカルシウムについて知ろう」です。

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が、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、小いわし、ひじき、あさりなどがあります。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7年 6月 17日(火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン メープルジャム 牛乳
とり肉のガーリック焼き ポテトサラダ ミネストローネ



【ひとロメモ】

イタリアの料理について知ろう

(食文化)

今日の給食に登場する「ミネストローネ」に注目してください。この中にパスタが入っていますね。イタリアでは小麦粉から作った製品をパスタと呼んでいるそうです。

イタリアにはパスタの種類が300種以上もあるといわれています。細長い綿状のスパゲティや鉛筆の形をしたマカロニペンネなどが有名ですね。今日は小さい貝殻の形をまねて作ったといわれる「コンキリエ」という種類を使っています。

今は、世界中の食べ物が日本で食べることができるようになりました。お店で売っているパスタにはどんな種類のものがあるか見つけてみるのもおもしろいですね。

令和 7 年 6 月 17 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン

牛乳 小いわしのフライ

ひじきのマリネ クラムチャウダー

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜



【ひと口メモ】

カルシウムをしっかりとろう

(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、胸の骨の肋こつは、心ぞう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ささえています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつく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が、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食でカルシウムを多く含む食品は、牛乳、小いわし、ひじき、緑黄色野菜のチンゲン菜です。普段の食事やおやつを選ぶ時にもカルシウムの多いものを取り入れましょう。