

令和 7 年 7 月 16 日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ
モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏野菜のみそ汁



【ひとロメモ】

モロヘイヤについて知ろう

(食文化)

モロヘイヤは、エジプトやアラビア半島などでは古くから食べられている緑黄色野菜のひとつです。昔、重い病気になったエジプトの王様がモロヘイヤスープを食べて治ったという話があり、「王様の野菜」とも言われています。

栄養面では、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれており、ストレスを抑える働きがあります。また、ビタミン B1 やビタミン B2 も豊富に含まれていることから、疲労回復効果も期待されます。

モロヘイヤの葉を刻んだ時に出るぬめり成分は、胃や腸の粘膜を守り、胃もたれや食欲不振を予防してくれます。

今日の給食ではキャベツと一緒におひたしにしています。夏バテ予防にぴったりのモロヘイヤをしっかり食べ、元気に夏を過ごしましょう。 "

令和7年 7月 16日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 豚キムチ丼 牛乳 小いわしのフライ
切干大根のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

豚肉の栄養で夏バテ予防をしよう

(心身の健康)

みなさんは食欲がないからといって、麺類やごはんだけで食事をすましている人はいませんか？麺類やごはんの炭水化物は体の中でエネルギーにかわりますが、その時ビタミンB1という栄養素が足りないと、エネルギーが上手く使われず、体に疲れがたまる原因となります。

ビタミンB1を多く含むたべものに豚肉があります。また豚肉には、筋肉など体をつくるもとのタンパク質も多く含み、野菜の栄養が加わると丈夫な体づくりや、病気に負けない力になります。

そこで、今日の豚キムチ丼は、豚肉と白菜キムチに、もやし、キャベツ、にんじん、にら、にんにくなど野菜たっぷりの丼にしました。

お米と豚肉、野菜などの栄養をとり、夏バテを予防しましょう。

令和 7 年 7 月 16 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
鶏肉のレモンソースかけ
モロヘイヤとキャベツのおひたし
夏野菜のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

モロヘイヤ キャベツ なす
玉ねぎ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬のモロヘイヤについて知ろう

（健康によい食事のとり方）

今日の給食にはモロヘイヤという野菜が使われています。モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味です。古代エジプトの王様が病気で苦しんでいた時、モロヘイヤのスープを食べると元気になったという伝説から、栄養豊富な野菜として大切に食べられてきたそうです。

モロヘイヤには体の疲れを回復させるために必要なビタミンや、骨を作るもとになるカルシウムなどが豊富に含まれています。ネバネバした食感も特徴です。味わって食べましょう。