

令和 7 年 11 月 11 日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 かぶとさつまいものシチュー
じゃこの鉄骨サラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

かぶの栄養について知ろう

(心身の健康)

日本でかぶの生産が始まったのは約1300年前で、古くから親しまれている野菜です。かぶは丸い形をしているものが多いですが、今では色々な形や色をしている品種が増えました。

かぶの栄養はビタミンC、食物繊維が多く、食べ物の消化を助ける成分も入っていて、お雑煮などの具としてもよく使われます。

スーパーにいくと、葉の部分の切られて売られることが多いですが、実はかぶの葉は栄養価が高く、ビタミンやカリウム、そしてカルシウムも入っています。細かく刻んで漬物にしたり、汁物に入れるとおいしく食べられます。

今日はかぶをシチューに入れました。味わっていただきましょう。

令和7年 11月 11日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 米粉パン 牛乳 うずら卵とほうれん草のクリーム煮
じゃこの鉄骨サラダ みかん



【ひとロメモ】

カルシウムをとろう

（心身の健康）

クイズです。年をとってから、子どものころのカルシウム不足が大きな原因になりうると考えられている病気は何でしょう？

①こつそしょうしょう ②こうけつあつ ③ししゅうびょう

答えは、①の「こつそしょうしょう」です。骨の量がへって、骨がよわくなり、骨折しやすくなる病気です。女性に多くみられ、ちょっとしたはずみで背骨が折れたり、転んだ時に手首や太もものつけねなどの骨折が生じやすくなります。予防には子どものころに丈夫な骨をつくっておくことが、とても大切なのです。

今日の給食では、クリーム煮の「牛乳」やサラダの「ひじき」「ちりめんじゃこ」にカルシウムが多く含まれています。将来の健康のためにも、しっかりととりましょう。

令和 7 年 11 月 11 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 かぶとさつまいものシチュー
じゃこの鉄骨サラダ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

さつまいも きゅうり



【ひと口メモ】

キウイフルーツについて知ろう

（食文化）

キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である、つばさのない鳥の「キーウィ」に見た目が似ていることからこのような名前がつけられました。

キウイフルーツの国内流通量は、5月から9月の暑い時期は、輸入されたものがほとんどですが、10月から寒い時期にかけては国産のキウイの割合も増えます。

そのなかでも香川県では、全国に先駆け、今から約40年前からキウイフルーツの試験研究を始め、新しい品種を開発し、生産に力を入れています。その品種には「さぬきゴールド」「さぬきエンジェルスイート」「さぬきキウイっこ」などがあります。

また、キウイフルーツにはビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防に役立ちます。キウイフルーツを食べてビタミンCをしっかりととりましょう。