

令和 7 年 11 月 25 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 ミートスパゲッティ
 食べて菜のごまドレッシング和え アーモンドいりこ



【ひとロメモ】

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）

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。カルシウムを体に取り込む力は、一生のうち成長期の今が一番高いです。この時期にどれだけカルシウムを取り込むかによって、一生の骨の丈夫さが決まるといわれています。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、いりこ、きざみ大豆、食べて菜などが入っています。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 11月 25日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮
ポテトサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮



【ひとロメモ】

配膳の仕方を考えよう

(社会性)

給食を食べる時間が短いと感じている人はいませんか？もし、食べる時間が足りないと感じているなら、配膳に時間がかかっていることはありませんか？

学校での給食の時間は限られています。その時間の中で、配膳をし、食べて片づけなければいけないので、給食の準備を早く行うことが大切です。早く配膳するためには、手洗いをし、配膳をする人、食器を配る人、それぞれの人が自分にまかされた役割を行うことで、早く配膳ができ、食べる時間を十分に確保することができます。

明日からの配膳の仕方にいかにしましょう。

令和 7 年 11 月 25 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】

小型コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ
食べて菜のごまドレッシングあえ
アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 食べて菜 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。

成長期では、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、かえり、大豆、ごま、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。