

令和 8 年 1 月 22 日（木） 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン メープルジャム（小・中） 牛乳 ポトフ
マカロニサラダ いりことナッツのオイルがらめ



【ひと口メモ】

骨ごと食べられる魚の栄養について知ろう

（心身の健康）

いりこやししゃも、あじ、ちりめんなどの小魚は、骨ごと食べることができるので、骨や歯をつくるカルシウムをたくさんとることができます。このカルシウムは、体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミン D を一緒にとると吸収されやすくなります。ビタミン D は、魚の内臓や皮にたくさん含まれています。ですから、魚を丸ごと全部食べると、効率よくカルシウムが吸収されてじょうぶな骨や歯をつくることができます。

また、よくかむことで脳の働きをよくしたり、虫歯の予防にもなります。

今日はいりことナッツのオリーブオイルがらめにしました。頭からしっぽまで丸ごと食べていりこの栄養を残さずいただきましょう。

令和8年 1月 22日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 【中】 きなこあげパン 【幼小】 コッペパン・チョコ大豆バター 牛乳
白菜と肉団子のスープ 五目サラダ ぽんかん



【ひとロメモ】

食べる前の手洗いの大切さを知ろう

(社会性)

手には、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。アルコールによる消毒がきかないため、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

また、体調が悪い時は、先生に伝えて給食当番をかわってもらおうようにしましょう。

令和 8 年 1 月 22 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (小・中) メープルジャム

牛乳 ポトフ マカロニサラダ

いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

セロリ ジャがいも にんじん



【ひと口メモ】

骨ごと食べられる魚の栄養について知ろう

(食文化、心身の健康)

骨ごと食べられる魚には、いわしやちりめんなどがあります。今日の給食に登場している「いりこ」も骨ごと食べられる魚です。「いりこ」は、カタクチイワシをゆでて干したもので香川県の名産の一つです。

骨ごと食べられる魚には、たんぱく質はもちろん、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくるための手助けをしてくれます。成長期みなさんにとっては、とても大切な栄養素です。

また、魚の油には、DHA や EPA がたいへん多く、頭の働きをよくしたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

今日は、骨ごと食べられる「いりことナッツのオリーブオイルがらめ」です。海の恵みに感謝して、味わって食べましょう。