

令和8年 2月 16日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモン和え 百花の雪花煮 大根のみそ汁



【ひとロメモ】

旬の食材、大根について知ろう

(食文化)

今日の給食のみそ汁の中には大根が入っています。大根は1年中スーパーなどで売られていますが、旬は12月から2月ごろの冬です。春から夏にかけて出回る大根より、秋から冬の大根の方がみずみずしさがあ、甘みが強いものが多いです。そのことから冬の寒い時期にぴったりのおでんや煮物には最適な野菜です。

大根にはビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、風邪予防や生活習慣病予防にも役立ちます。また、加熱せず大根おろしやサラダで食べると、大根に含まれる消化酵素が働き、消化を助けてくれます。旬のおいしい大根をいただきましょう。

令和8年 2月 16日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん ふりかけ 牛乳
さばの香味焼き 小松菜のおかかあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

牛乳のカルシウムについて知ろう

(心身の健康)

寒くなってきたので、「冷たい牛乳は飲みにくいな。」そんな気持ちになる人はいませんか？牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。カルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。

しかし、もともと土壌にカルシウムが少ない日本は外国に比べて、その摂取量が不足しがちといわれています。カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていきます。大人になってしまうとその量を増やすことはなかなかできません。

もちろん牛乳以外の食べ物でもカルシウムを多く含んでいるものはありますが、成長期の今、手軽な牛乳を将来に備え骨に貯金するつもりで飲んでみましょう。

令和 8年 2月16日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンあえ
百花の雪花煮 大根のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

百花 大根 葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬の大根について知ろう

(食文化、心身の健康)

冬になると大根が美味しい季節ですね。大根は、日本で一番多く作られていて、昔から親しまれてきた野菜の一つです。大根にはいろいろな種類がありますが、現在主に育てられているのは「青首大根」と呼ばれる品種です。

大根には、風邪の予防に役立つビタミン C や貧血予防に良い葉酸、おなかをすっきりさせてくれる食物繊維など栄養がたっぷり含まれています。特に葉の部分には、根の部分よりも多くのビタミン C が含まれています。葉の部分は、ふりかけや漬物、汁ものに入れるととても美味しいですよ。

今日は、旬の大根を使ったみそ汁です。おいしくいただきます。