

令和8年 3月 2日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ  
小松菜とたくあんの和え物 高野豆腐の卵とじ



【ひと口メモ】

## 丸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。カルシウムは、ビタミンDと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。魚を丸ごと全部食べることで、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。

今日はししゃもの磯辺揚げにしました。頭からしっぽまで丸ごと食べて、ししゃもの栄養を残さずいただきましょう。

令和8年 3月 2日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ



【ひとロメモ】

## カルシウムと運動について知ろう

(心身の健康)

カルシウムは骨を形成する栄養素で、骨に蓄えられた量が多いほど、丈夫な骨が作られます。さて、丈夫な骨づくりには食事でカルシウムをとることはもちろん大切ですが、運動することもとても大切です。

また、運動を適度に行い、骨を刺激することでカルシウムが吸着されやすくなります。たとえば、宇宙のように無重力で骨に何も力がかからない状態では、骨がもろくなってしまっているので、宇宙ステーションの宇宙飛行士は骨に刺激を与えるような運動を毎日しています。また、テニスプレーヤーの利き腕の骨は反対の腕よりもカルシウム量が多いそうです。

3月に入り、少しずつ温かくなり、体を動かしやすい季節になりましたね。栄養バランスのよい食事をするように心がけ、運動をして丈夫な骨をつくっていきましょう。

令和 8年 3月2日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 ししやもの磯辺あげ  
小松菜とたくあんのあえもの 高野豆腐の卵とじ

《今日の丸亀産の食材》

小松菜



【ひとロメモ】

## 骨ごと食べられる魚の栄養について知ろう

(心身の健康)

骨ごと食べられる魚には、いわしやちりめん、いりこなどがあります。今日の給食に登場している「ししやも」も骨ごと食べられる魚です。「ししやも」は、北海道にある太平洋側に流れこむ川でのみ生息する、とてもめずらしい魚です。

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。成長期の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「ししやもの磯辺あげ」です。海の恵みに感謝して、味わって食べましょう。