

令和8年 5月 14日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 ジャがいものチーズ焼き
じゃこの鉄骨サラダ キャベツと肉団子のスープ



【ひと口メモ】

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。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、チーズ、ひじき、ちりめんなどがあります。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8年 5月 14日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ煮
じゃがいものチーズ焼き ごぼうサラダ



【ひとロメモ】

春キャベツについて知ろう

(食品を選択する能力)

食べものクイズです。ヒントを3つ出すので、何の食べものかあててください。

- ①1年中ある野菜です。
- ②冬は甘く、春はやわらかくなります。
- ③畑にはモンシロチョウがよく飛んでいます。

答えは「キャベツ」です。

キャベツは1年中お店に並びますが、春に多く出回る「春キャベツ」は、葉のまきが弱く、ふんわりしていて、とても甘いのが特徴です。

「春キャベツ」の時期は、もう終わりかけていますが、キャベツの甘味を味わいながら今日の「キャベツと肉団子のスープ煮」を食べましょう。

令和 8年 5月 14日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き
じゃこの鉄骨サラダ
キャベツと肉団子のスープ

《今日の丸亀産の食材》

パセリ きゅうり
たまねぎ チンゲン菜



【ひとロメモ】

体の成長に必要な栄養素「カルシウム」について知ろう

(食品を選択する能力)

成長期のみなさんの体にとって、とても重要な栄養素の1つがカルシウムです。強い骨や歯を作るための材料として、また体の機能の維持、調節に欠かせないミネラルです。

カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜など色の濃い野菜や切り干し大根、ひじきなどの海藻などです。

カルシウムを体内に効率よく利用するためには、青い背の魚やきのこに多く含まれるビタミンDと一緒に摂ることが良いとされています。今日の給食にも、カルシウムが多く含まれる食品として牛乳、チーズ、ちりめん、ひじき、ビタミンDが含まれる干しいたげが入っています。

好き嫌いせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかり摂りましょう！