

令和8年 6月 16日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 子いわしのフライ
ひじきのマリネ クラムチャウダー



【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、小いわし、ひじき、あさりなどがあります。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 6月 16日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ
五目サラダ オレンジ



【ひとロメモ】

朝ごはんをとろう

(食事環境の整備)

朝ごはんは、わたしたちの体に欠かすことができない大切な食事です。朝ごはんをとること
とで、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素をとることができます。また、眠っている
間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、胃や腸が働き1日の生活リズムをつくります。

朝ごはんは、簡単なものからでよいので、自分で準備する習慣をつけるといいですね。

例えば、パンの上に炒めた卵や野菜をのせたり、チーズをのせたりしてピザトーストにす
ることもできます。さらに牛乳やくだものを追加するとより一層、栄養バランスが整いま
す。

令和 8年 6月 16日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 小いわしのフライ
ひじきのマリネ
クラムチャウダー

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり チンゲン菜
パセリ



【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。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるために栄養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、小いわし、ひじき、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。