

令和8年 6月 18日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン メープルジャム (小・中) 牛乳 ポークビーンズ  
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



【ひとロメモ】

## いりこについて知ろう

(心身の健康)

いりこは、新鮮なカタクチイワシをゆで、乾燥させて作られます。出汁をとるために使う「煮干し」のことです。香川県では、観音寺市伊吹島がいりこの生産地として有名です。

いりこは、主に出汁として使われますが、うまみ成分のイノシン酸がたっぷり含まれているのでそのままでも美味しく食べられます。また、骨を丈夫にするカルシウムもたっぷり含まれているので、成長期のみなさんに食べてほしい食べ物のひとつです。内臓に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収に欠かせない栄養素なので、丸ごと食べましょう。

いりこは大きさによって呼び名が変わります。今日のようないりこは、3~4cmほどの「かえり」とよばれる大きさです。

アーモンドと一緒によくかんで食べてください。

令和8年 6月 18日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 クラムチャウダー  
ひじきのマリネ 小煮干しと大豆の揚げ煮



【ひとロメモ】

## よく噛んで食べよう

(心身の健康)

今日はカミカミデーです。運動をする人にとって、かむ力は重要です。それは、しっかり歯をくいしばることによって、全身の力を発揮することができるからです。

少し思い出してみましよう。体育の時間や部活などで全速力で走っているときやボールを投げている時などは、しっかり歯を食いしばっていますね。健康な歯の人が奥歯で物を瞬間的にかみくだく力は、自分の体重とほぼ同じぐらいだそうです。しっかりと歯をくいしばることができるためには、食事をしっかりかんで食べて歯や歯ぐき、それを支えるあごを強くすることが大切です。

ところでみなさんは一口に何回くらい、かんでいますか？たくさんかむと脳への血液の流れがよくなり頭の動きもよくなります。一口20回から30回をめやすにしっかりかんで食べましよう。

令和 8年 6月 18日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン (小・中)メープルジャム 牛乳  
ポークビーンズ 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》

じゃがいも パセリ  
きゅうり



【ひと口メモ】

## 小煮干しの栄養を知ろう

(心身の健康)

カルシウムが豊富なことで知られる「煮干し」、実はほかにもさまざまな栄養素が豊富に含まれています。なにがあるのでしょうか。一緒に考えてみましょう。

まず、1点目はたんぱく質です。内蔵や筋肉などの体を作るはたらきがあります。

2点目は、鉄です。鉄が不足すると、貧血を起こし、頭痛が起こったり、疲れやすくなったりするので、積極的にとりましょう。

3点目は、カルシウムです。カルシウムは、骨を作るうえでとても重要な栄養素です。

他にも、ビタミンDや、目の健康や記憶力を維持するはたらきがある「DHA」などたくさん栄養が含まれています。

おすすめの食べ方は、丸ごと調理する佃煮やふりかけです。また、今日の給食のように、ナッツといっしょにするとおやつにもピッタリですね。しっかり噛んで、味わって食べましょう。