令和８年　　10 月　9 日（金）　　中央学校給食センター

【献立名】　　発芽玄米ごはん　　牛乳　　さんまのかば焼き風
ほうれん草とコーンの和え物　　ふしめん汁




【ひと口メモ】

# 旬のさんまについて知ろう

（心身の健康）

さんまは、秋に最も脂がのっておいしくなります。この脂に含まれるＥＰＡやＤＨＡは、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

そんなさんまのとれる量がここ数年減ってきていることを知っていますか?その原因のひとつが地球温暖化だといわれています。日本の近くの海の温度が高くなったことで、冷たい海を好むさんまが日本に近よらなくなってしまったそうです。

このように気候の変化は、私たちの食生活にも影響を与えています。これからも秋においしいさんまを楽しめるように、自分たちの生活を見直さないといけませんね。

令和８年　１０月　９日（金）　　第二学校給食センター

（献立名）　　秋なすのカレーライス　牛乳　ひじきのマリネ　キウイフルーツ




【ひと口メモ】

# スポーツの日について知ろう

（食文化）

来週月曜日は「スポーツの日」です。昔は「体育の日」として十月十日でした。この日は１９６４年に日本で初めて開催された東京オリンピックの日です。「スポーツにしたしみ、健康な心身をつちかう」を目的とし、秋の運動会や体育祭がよく行われていました。

２０００年「ハッピーマンデー」で日にちが１０月の第二月曜日になり、さらに２０２０年、その年に開催予定だった東京オリンピック、パラリンピックにちなみ「スポーツの日」に名前が変わりました。目的も「スポーツに楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」になっています。

体を動かし、しっかり食事をとり、健康な体をつくりましょう。

令和　8 年　10 月 9 日（金）　　飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん　牛乳　さんまのかば焼き風

ほうれん草とコーンの和え物　ふしめん汁

≪今日の丸亀産の食材≫
葉ねぎ




【ひと口メモ】

# さんまの栄養について知ろう

（健康によい食事のとり方）

今日の給食には、秋の代表的な魚、「さんま」が登場しています。この時期は、産卵前でよく脂がのっていてとてもおいしくなっています。そして、おいしいだけではなく、私たちの体にとっても良いことがたくさんあります。

さんまには、たんぱく質 やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、DHA や EPA が多く含まれていて、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。そして、成長期の私たちの体に必要な栄養素である鉄分も含まれています。

今日の給食では、油で揚げ、蒲焼風のたれを絡めて食べやすくしています。残さずいただきましょう。