令和８年　　11 月　４日（水）　　中央学校給食センター

【献立名】　　麦ごはん　　牛乳　　ししゃものいそべ揚げ
キャベツのごま和え　　じゃがいものそぼろ煮



【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。カルシウムを体に取り込む力は、一生のうち成長期の今が一番高いです。この時期にどれだけカルシウムを取り込むかによって、一生の骨の丈夫さが決まるといわれています。

今日の給食にも、ししゃもや牛乳、小松菜など、カルシウムを多く含む食品が使われています。残さずいただきましょう。

令和８年　１１月　４日（水）　　第二学校給食センター

（献立名）　さつまいもごはん　牛乳　鶏肉の和風ソースかけ
小松菜のごまドレッシング和え　えのきのみそ汁



【ひと口メモ】

さつまいもについて知ろう

（食文化）

今日は、クイズです。さつまいもの「さつま」とは何を表しているでしょうか？

①　味　　②土地の名前　　③人の名前

答えは、②です。「さつま」は今の鹿児島県にあった地名です。さつまいもの原産は中南米ですが、江戸時代に中国から琉球（今の沖縄県）に伝わりました。

そして、お米がとれずにこまっていた飢饉の時、江戸（今の東京）にいた青木昆陽という学者が、あれた土地でも育つさつまいものことを知り、薩摩からとりよせて育てたといわれています。その後、全国に広まりました。

さつまいもは食物繊維やビタミンＣなど栄養が豊富で、長く保存もできる野菜です。

今日はさつまいもごはんをおいしくいただきましょう。

令和　8 年　11 月 4 日（水）　　飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん　牛乳　ししゃもの磯辺揚げ

キャベツのごまあえ　じゃがいものそぼろ煮

≪今日の丸亀産の食材≫
キャベツ・きゅうり



【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。

成長期では、じょうぶな骨をつく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。

今日は骨ごと食べられるししゃもの磯辺揚げです。

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。