令和８年　11 月　10 日（火）　　中央学校給食センター

【献立名】　さぬきの夢パン　　牛乳　　かぶとさつまいものシチュー
　　キャロットサラダ　　オレンジ



【ひと口メモ】

かぶの栄養について知ろう

(心身の健康)

日本でかぶの生産が始まったのは約１３００年前で、古くから親しまれている野菜です。かぶは丸い形をしているものが多いですが、今では色々な形や色をしている品種が増えてきました。

かぶの栄養はビタミンC、食物繊維が多く、食べ物の消化を助ける成分も入っていて、お雑煮などの具としてもよく使われます。

スーパーにいくと、葉の部分を切られて売られることが多いですが、実はかぶの葉は栄養価が高く、ビタミンやカリウム、そしてカルシウムも入っています。細かく刻んで漬物にしたり、汁物に入れるとおいしく食べられます。

今日はかぶをシチューに入れました。味わっていただきましょう。

令和８年　１１月　１０日（火）　　第二学校給食センター

（献立名）　ミルクパン　牛乳　ポークビーンズ　れんこんサラダ
いりことアーモンドのオリーブオイル



【ひと口メモ】

かむこととスポーツの効果について知ろう

（心身の健康）

食べ物を「かむ」ときに使う口のまわりの筋肉を「そしゃく筋」といいますが、プロスポーツ選手に協力してもらって行われた研究によると、サッカー選手はキックをする時、野球選手はバッティングとピッチングの時、バレー選手はスパイクを打つ時など、強い動作を行うタイミングで、この「そしゃく筋」がよく動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かすときに、やはり「かむ」動作をしていたのです。

かむことにより、どんな運動能力が向上するのでしょう。まず挙げられるのが「筋力アップ」です。わたしたちは重いものを持ち上げるときに、自然と口の周りに力を入れています。歯をしっかりくいしばることで筋力が４～６％アップするともいわれています。

今日の給食の「いりことアーモンドのオリーブオイル」をよくかんで食べましょう。

令和　8 年　11 月 10 日（火）　　飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン　牛乳　かぶとさつまいものシチュー

キャロットサラダ　オレンジ

≪今日の丸亀産の食材≫

さつまいも



【ひと口メモ】

旬のかぶについて知ろう

（心身の健康・食文化）

今日のめあては、「旬のかぶについて知ろう」です。

かぶは、チンゲン菜や白菜、キャベツなどと同じアブラナ科の野菜です。みなさん、小学１年生の国語で「おおきなかぶ」のお話を習いましたね。おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみたちが力を合わせて「うんとこしょ、どっこいしょ」とかぶをぬく、あのお話です。

かぶには、たくさんの栄養が含まれています。白い部分には、ビタミン C や食物繊維が多く、かぜをひきにくい体をつくったり、おなかの調子を整えたりしてくれます。そして葉の部分には、カルシウムや鉄が豊富に含まれており、骨や歯をじょうぶにしたり、貧血を予防したりする働きがあります。

今日は、かぶを使った「かぶとさつまいものシチュー」です。旬のかぶを味わっていただきましょう。