

きょう きゅうしょく
今日の給食 5月12日(月)



きょう きゅうしょく
今日の給食 5月13日(火)



きょう 今日はいわしのトマト煮です。
いわしにはいわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。いわしはたんぱく質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。今日も骨まで丸ごと食べられ、ごはんによく合うおかずです。よく噛んで食べましょう。

きょう わふう 今日^{もと}は和風スパゲッティです。エネルギーの素になる炭水化物が多く含まれています。毎日^{まいにち}を元気に過ごすためにエネルギー源になる食品^{しょくひん}をしっかりとることが大切です。そしてスパゲッティだけではたんぱく質やビタミンが不足するので肉や野菜、キノコなどを加えて栄養バランスをととのえます。

きょう きゅうしょく
今日の給食 5月14日(水)



きょう きゅうしょく
今日の給食 5月15日(木)



きょう おおいたけん きょうどりょうり じる おおいたけん
今日は大分県の郷土料理だんご汁です。大分県
のだんご汁はこむぎこ つく ひら めん みそ
で味付けした汁に入れたものです。いりこのだ
し汁に、しいたけ、にんじん、だいこん、ごぼ
う、根深ねぎ、あぶらあ とりにく はい やさい
は季節の野菜を多く使います。味わって食べま
しょう。

きょう
今日はクラムチャウダーです。
アサリのクリームスープです。
アサリには鉄分が多く含まれています。
鉄分が不足すると貧血になります。体にとっ
て大切な栄養素です。アサリのうまみがたくさ
んはいったクラムチャウダーをしっかりと食べ
ましょう。



きょう きゅうしょく
今日の給食 5月16日(金)



きょう さけ 今日(きょう)は鮭(さけ)にオーロラソース(おーらーろーすー)を塗(ぬ)って焼(や)きました。にんじん(にんじん)をペースト(ぺーすと)状(じょう)にしてマヨネーズ(まよねーず)と混ぜ(ま)合わせて作(つく)りました。にんじん(にんじん)はβ-カロテン(べーた-かろてん)が多い(おほい)野菜(やさい)です。体(からだ)の中(なか)に入(はい)るとビタミンA(びたみんA)にかわり皮膚(ひふ)や粘(ねんまく)膜(まく)を健康(けんこう)に保(たも)てられます。油(あぶら)と混(ま)ざり合(あ)うこと(こと)で吸(きゅうしゅうりつ)収(たか)まり率(りつ)が高(たか)まります。



カルシウムO×クイズ

カルシウムは、みなさんの成長にとっても大切な栄養素です。クイズに○か×かで答えてみましょう。



- Q1** カルシウムは骨や歯などの材料になる。
- Q2** カルシウムは人間のからだの中で作り出すことができる。
- Q3** 子どものころにカルシウムをとれば、大人になってからとらなくてもいい。
- Q4** 牛乳が毎日給食に出るのは、カルシウムがたくさん入っているからである。
- Q5** ししゃもとウインナーでは、ししゃもの方がたくさんカルシウムがとれる。
- Q6** ほうれん草と小松菜では、ほうれん草の方がたくさんカルシウムがとれる。
- Q7** じょうぶな骨や歯をつくるためには、カルシウムだけをたくさんとればよい。

こたえ

Q1=○ Q2=×(食べ物からとらなければならぬ) Q3=× Q4=○(牛乳にはカルシウムが吸収しやすい形で含まれている) Q5=○(ししゃも・焼き100グラム=360ミリグラム>ウインナー100グラム=6ミリグラム) Q6=×(ほうれん草・ゆで100グラム=69ミリグラム<小松菜・ゆで100グラム=150ミリグラム) Q7=×(バランスのよい食事と適度な運動が必要)

