

令和7年6月11日(水)の給食



☆献立名

- ・まるパン
- ・ほうれん草オムレツ
- ・マカロニサラダ
- ・コーンクリームスープ
- ・牛乳



骨をつくる力が大きい10代のうちに、しっかり骨をつくってほしいです。

骨を作るには、カルシウムとともにタンパク質やビタミン類(特にビタミンD・K)も必要です。そのためにはバランスのよい食事を心がけることが大切です。

その他に、ジャンプや走るなどの骨に多少の負荷をかける運動や日光浴、睡眠も重要です。

今日は、タンパク質・ビタミンDを多く含む卵をのオムレツとビタミンKを多く含むほうれん草とキャベツを取り入れました。みんなペロリと食べていました。体を使っていっぱい遊んで、夜はぐっすり寝てくれるといいな!

令和7年6月12日(木)の給食



☆献立名

- ・キムチチャーハン
- ・ツナ和え
- ・肉だんごスープ
- ・プリン
- ・牛乳



今日は中学校の給食豆知識で「キムチ」のクイズを出しました。

Q:キムチは発酵食品なので、乳酸菌が豊富に含まれている? ○ か × か?

A:こたえは、○です。

キムチは発酵食品で、乳酸菌が豊富です。善玉菌が腸内環境を整えるのに役立ちます。

キムチチャーハンは、キムチの汁を入れてお米を炊いたご飯に、白菜キムチ・ニンニク・玉ねぎ・ニラ・コーン・豚肉を炒めて味付けした具を混ぜ込んで作ります。ちょっとピリ辛で食欲がわいてきます。