

平成 29 年 4 月 26 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 牛丼 牛乳 キャベツのゆかりあえ 大豆と小煮干しの揚げ煮



【ひとロメモ】

時間内にしっかり食べよう 

(食事環境の整備)

みなさん、新しいクラスでの給食に慣れてきましたか。準備がスムーズにできるようになったら、次は時間内にしっかり食べられるように頑張りましょう。友だちと仲良く食べることは良いことですが、時々おしゃべりに夢中になりすぎて食べるのが止まってしまったり、食べ終わっていないのに席を移動したり、している人を見かけます。学校生活では、授業と同じように給食の時間も決まっているので、ごちそうさまの時間を守って残さずに食べられるように、食べるのに集中するようにしましょう。時間内に食べ終わることができると、後片付けもみんなで協力してできるようになりますよ。給食係さんを中心にクラスで話し合ってみるのもいいですね。

平成 29 年 4 月 26 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
小松菜のごまドレッシングあえ たけのこの土佐煮 ヨーグルト



【ひとロメモ】



たけのこは、4月から5月にかけて旬です。成長が早く、10日間を意味する旬(じゅん)のうちには竹になるといわれ、竹かんむりに旬で「筍」という漢字を書きます。

たけのこには、食物繊維が多くふくまれています。食物繊維は、おなかの中をきれいにしたりコレステロールの吸収を防いだりするので、大腸がんや動脈硬化の予防に役立ちます。

また、たけのこをゆでると白い粉のようなものがついていまずね。

これは「チロシン」というアミノ酸の一種で、食べられます。

チロシンには、脳や神経のはたらきを助けるといわれています。



平成29年 4月 26日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】

牛丼 牛乳 キャベツのゆかりあえ
れんこんチップス 青りんごゼリー

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・きゅうり・キャベツ



【ひと口メモ】

楽しく食べよう!



「鯛も一人はうまからず」ということわざがあります。これは、例え鯛のようにおいしい魚や料理であっても、たった一人で食べるのであれば味気なく感じることから、食事は大勢で食べる方がおいしく感じられるという意味です。食事は家族や友だちなど、多くの人と一緒に食べて食べると、より一層おいしく、また楽しいひと時を味わうことができます。

給食では、みんなで一緒に同じものを食べますね。同じ料理を「おいしいね。」と共感しあうと、もっと楽しい時間を過ごすことができます。今日の給食も、みんなでおいしく食べられる工夫をしながら、楽しい給食時間を過ごせるようにしましょう。