

平成 29 年 5 月 9 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 バーベキューチキン
元気サラダ クラムチャウダー



【ひとロメモ】

食べ物のはたらきを知ろう

(健康によい食事のとり方)

食べ物は、体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚などの、おもに血や肉になる、赤色のグループです。

2つ目は、野菜やくだものなど、おもに体の調子を整える働きをする、緑色のグループです。

3つ目は、米やパン、うどん、いも、油など、おもに熱や力のもとになる、黄色のグループです。

これらの3つのグループの食べ物を、組み合わせて食べることで、栄養バランスのよい食事になります。

給食では、毎回、3つのグループの食べ物がそろるように、組み合わせを考えています。今、食べている食べ物が、赤、黄、緑色の、どのグループに入るのかをよく考えて食べるようにしましょう。




平成 29年 5月 9日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 チリコンカン ポテトサラダ いちご



【ひと口メモ】 

丸亀産いちごについて

いちごには、カゼ予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。いちごには皮がないので丸ごと食べられ、5~6粒で1日に必要なビタミンCをとることができます。

今日のいちごは、丸亀市の生産者が育ててくれたものです。いちごが旬を迎えると、1日で4000個ものイチゴを収穫します。また、収穫後は良いイチゴを選別してパックにつめる作業があります。この作業も大変なもので、ていねいに扱わないといちごが傷んでしまうそうです。

大切に育てられたいちごを、感謝しておいしくいただきます。



平成 29 年 5 月 9 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 バーベキュードチキン
元気サラダ クラムチャウダー

《今日の丸亀産の食材》
チンゲンサイ・にんにく・
キャベツ・きゅうり・玉ねぎ



【ひとロメモ】

食べ物の働き「3つのグループ」

1つ目は、米やパン、うどん、いも、油など、おもに熱や力のもとになる、黄色の食べ物グループ。2つ目は、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚などの、主に血や肉になる赤色の食べ物グループ。3つ目は、野菜やくだものなど、主に体の調子を整える働きをする緑色の仲間の食べ物グループです。

これらの3つの色のグループの食べ物を組み合わせて食べることで栄養バランスの良い食事になります。給食では、必ず3つのグループの食べ物を使っています。

