

平成 29 年 5 月 25 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 小型レーズンパン 牛乳 魚のレモンソースかけ
ポトフ りんご入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

食事のあいさつの意味を知ろう

(勤労と感謝)

今日のめあては、「食事の挨拶の意味を知ろう」です。

みなさんは、食事の前に「いただきます」、食事の後に「ごちそうさま」が言えていますか？

給食が、みなさんの目の前に準備できるまでには、たくさんの人たちのお世話になっています。野菜や米などを作ってくれ

ている人、朝早くから食べ物を給食センターまで運んできてくれる人、料理を作ってくれる人、また、給食当番さんなど、大勢の人のおかげで給食は、できあがっています。

感謝の気持ちを表すためには、食事のあいさつが大切です。「いただきます」「ごちそうさま」を毎日かかさずに伝えていきましょう。



平成 29 年 5 月 25 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン いちごジャム 牛乳 クラムチャウダー
元気サラダ ミニトマト きなこビーンズ



【ひとロメモ】

朝ごはんの大切さについて

みなさんは朝ごはんを食べる習慣が身についていますか？

朝ごはんを食べないと体にどのような影響があるのでしょうか？

朝ごはんを食べないと次の食事とったエネルギーを脂肪として蓄えやすくなります。また食事と食事の間におやつなど間食する習慣がついたり、昼食や夕食を食べすぎてしまうこともあります。

朝ごはんを食べない人はかえって太りやすくなるという調査結果もあるのです。

朝ごはんを食べるために早く寝て、早く起きる習慣を身につけましょう。



平成 29 年 5 月 25 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型レーズンパン 牛乳 魚のレモンソース
ポトフ フルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》

にんじん・玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも



【ひと口メモ】

時間内に給食を食べ終わろう！

みなさんの中で時間内に給食が食べ終わっていない人はいませんか？

まず、時間内に食べ終わるために、自分が食べられる量はどれくらいか？を知っておくことが大切です。苦手な食べ物があった時は、まず先に食べて、後で好きな食べ物を食べるようにすると頑張れそうですね。友達とのお話が盛り上がってしまう人は、「何分まではお話をしない」と決めて、その時間までは食べることに集中しましょう。

また、早く食べるためにあまりかまないで食べると胃がびっくりしてしまうので、よくかんで食べることも大切にしましょう。

