

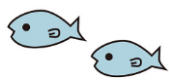
平成 29 年 6 月 5 日 (月)

中央学校給食センター

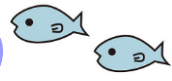
【献立名】 麦ごはん 牛乳 きびなごのカリカリフライ
きゅうりの梅肉あえ じゃがいものそぼろ煮



【ひとロメモ】



きびなごを味わおう



(食事と文化)

みなさんは、きびなごという魚を聞いたことがありますか。きびなごは、主に日本の南の海で生息している長さ10cm程の細長い魚で、銀色の帯があることが特徴です。鹿児島県では、なくてはならない郷土食材といわれており、昔から親しまれてきました。

きびなごは、青魚なので骨を丈夫にするカルシウムやビタミンが多く含まれています。また、血液をサラサラにするはたらきもあります。

今日の給食では、じゃがいもを使った衣をつけて、フライにし、丸ごと食べられるように調理しています。今が旬でおいしいきびなごをよくかんで味わって食べましょう。

平成 29 年 6 月 5 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

三色丼 牛乳 小松菜のごまドレッシングあえ
ふしめん汁 ミックスナッツ



【ひとロメモ】

給食の配膳について

みなさん、上手に配膳ができていますか。配膳をするときのポイントは、それぞれの献立に合わせた食器にきれいに盛り付けることです。そして、1人分の量を考えて配ることも大切です。クラスの食缶には、みなさんの体の大きさに合わせて考えられた量が人数分入っています。1人分の量を考えて、余ったり、足りなくなったりしないように気をつけましょう。そして、みんながおいしく食べられるように協力して上手に配膳しましょう。



平成 29 年 6 月 5 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 きびなごのフライ
じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの梅肉あえ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ



【ひとメモ】

6月4日～10日は、歯と口の健康週間！

歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を体に摂りこむための基本です。

そこで、むし歯を防ぐ食べ方を紹介します。まず、よくかんで食べましょう。次に、歯にくっつきやすい食べ物は控えめにしましょう。そして、丈夫な歯を作るためにバランスの良い食事をしましょう。最後に、食事の後は必ず歯みがきをしましょう。

むし歯は一度なってしまうと元の歯にはもどらないので、毎日の予防が大事です。おいしいものをつまんでも、自分の歯で食べられるように、歯と口の健康について考えてみましょう。

