

平成 29 年 6 月 16 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 ポークカレー 牛乳 キャベツの甘酢あえ アーモンドいりこ



【ひとロメモ】

酢のパワーを知り、進んで食べよう

(健康によい食事のとり方)

給食では、酢を使った料理が時々登場しています。

酢は、人間が作り出した最初の調味料とも言われ、古代エジプトの時代からあったそうです。酢はすっぱいから苦手という人もいますが、酢のパワーはたくさんあります。疲れをとったり、血液をサラサラにしてくれたり、ばい菌をやっつけてくれて、食べ物を腐りにくくしてくれたり、いいことがたくさんあります。

今日のキャベツの甘酢あえには、りんご酢を使っています。りんご酢は酢よりもまろやかな味で、すっぱいのが苦手な人にもおすすめです。お酢のパワーを取り入れて、暑い夏をのりきりしましょう。

平成 29 年 6 月 16 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

ポークカレー 牛乳 ミックスビーンズサラダ ゴールドキウイフルーツ



【ひと口メモ】

満濃池のユル抜きについて



毎年6月の中旬に日本一大きなため池として有名な満濃池で「ユル抜き」という行事が行われます。この行事は、昔から「あること」の始まりをつける行事として大切にされてきました。この「ユル抜き」から始まる「あること」とは次のうちどれでしょう。

- ① 種まき ②田植え ③稲刈り

正解は②田植えです。「ユル抜き」の「ユル」とは池の水をせき止める栓のことです。この栓を抜くとたくさんの田んぼに水を引くことができるようになります。丸亀市の田んぼも満濃池からの恵みをうけています。自然の恵みに感謝してお米を一粒、一粒、大切にいただきます。

平成 29 年 6 月 16 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

ポークカレー 牛乳

キャベツの甘酢づけ アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・きゅうり・
キャベツ・にんにく



【ひとロメモ】

楽しく食べよう!

学校では、友達や先生たちと食事をしますね。みんなが楽しく食事をするために、自分はマナーが守れているか、チェックしてみましょう。

- ①正しい姿勢で食べられていますか？
- ②大声でさわいだり、食事にふさわしくない話をしたりしていませんか？
- ③食べながら歩くなど、必要ないのに席を立っていませんか？
みんなが楽しく食べられるよう、マナーを守って食べましょう。

