

平成 29 年 6 月 20 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉のスパイシーやき ポテトサラダ  
豆腐とコーンのスープ あじさいゼリー



【ひとロメモ】

## 🍞 米粉パンを味わおう 🍞

(食事と文化)

今日は、みなさんに人気のある米粉パンです。普通のパンと違って、小麦粉と米粉を半分ずつ使って作っています。

米粉パンはもちもちした食感が特徴ですが、ここでクイズです。米粉パンがもちもちしているのは、なぜでしょう？

- ① 水分量が多いから
- ② 砂糖の量が多いから
- ③ 塩の量が多いから

答えは、①の水分の量が多いからです。米粉には、小麦粉よりもたくさんの水分が含まれているため、しっとり、もちもちとしています。そして、米粉パンの原料のお米は、香川県で生産されたものを使っています。よくかんで、味わって食べましょう。

平成 29 年 6 月 20 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 ささみのレモンソース煮  
元気サラダ&ミニトマト ジュリアンスープ



【ひとロメモ】

## 水分補給、していますか？

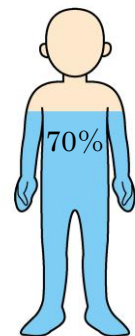
わたしたちの体の成分の60～70%が水分です。水分の役割は、栄養素の運搬や老廃物の排出、体温調節などの生命を保つために重要な働きをしています。

ところで、水分補給というと、水やお茶、ジュースなどの飲みものを飲むことだと思える人が多いのではないのでしょうか？実は、食事をする 것도水分補給となっているのです。

たとえば、今日の給食の「ジュリアンスープ」などの料理から水分をとることや材料の「野菜」にも水分がふくまれているからです。



暑い時期です。まずは、飲み物からの水分を補給するようにしましょう。そして、給食をしっかり食べて食事からの水分もとるようにしましょう。



平成 29 年 6 月 20 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 鶏肉のスパイシー焼き

ポテトサラダ 豆腐とコーンのスープ あじさいゼリー

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・にんにく・  
きゅうり・玉ねぎ



【ひとロメモ】

## 時間内に食べよう！

みなさんは、給食の時間内に配膳された食事を食べ終わることができていますか？時間内に食べるようにするために、次の2つに気をつけてみてください。

まずは、1つ目は給食の配膳をスムーズにすることです。4時間目が終わったら、すぐに準備にとりかかり、みんなで協力して配膳しましょう。そうすると、食べる時間を十分にとることができますね。

2つ目はおしゃべりをせずに集中して食べる時間も大切にしましょう。給食を落ち着いて食べることができますね。早食いをするのではなく、みんなで協力して、時間内に食べられるように、心がけてみましょう。