

平成 29 年 6 月 22 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】セルフハンバーガー 牛乳 ABC スープ バナナ



【ひと口メモ】

# みんなで楽しく食べよう

(楽しく会食すること)

みなさんは、給食を楽しく食べられていますか？楽しい食事とはどんな雰囲気の時でしょうか。みんなで協力したり、マナーを考えて食事をしたりすることは、相手を思いやることになります。思いやりの心があれば、楽しい食事につながります。楽しく食事をする  
と気持ちだけでなく消化吸収もよくなるそうです。家族と食べたり、給食で友だちと食べたりして楽しく過ごすことは、体にも心にもよいことなのです。

給食を楽しい雰囲気で食べられるようにみんなで協力しましょう。



平成 29 年 6 月 22 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 魚のケチャップあえ  
ひよこ豆とポテトのサラダ エッグフリーマヨネーズ 野菜スープ



【ひとロメモ】



## ひよこ豆について



今日のサラダに入っている「ひよこ豆」は「ひよこみたいな形」から名前がつけられました。日本では、エジプト豆、ガルバンソとも呼ばれています。

世界でもっとも多く栽培されているのはインドです。インドでは、たんぱく質源のたべものとして料理には欠かせない豆とされています。

ひよこ豆は、むし暑い気候をきらう作物であるため、日本では昔から栽培されていません。日本では、あまりなじみのない豆でしたが、最近では輸入量が増えつつあります。カレーやサラダ、スープなどの食事として家庭やレストランでも利用される機会が増えました。ひよこ豆が入ったサラダを味わってください。

平成 29 年 6 月 22 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

セルフバーガー 牛乳 ABC スープ パナナ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・キャベツ・きゅうり



【ひとロメモ】

## 楽しい調理の力を身につけよう！

小学校5年生は家庭科で、初めての調理実習に挑戦していますね。そこで、調理を楽しむポイントを4つ、紹介します。

- ① 食材の本来の姿にふれよう。料理された状態と本来の姿の違いを知ると調理が楽しくなります。
- ② 言葉で表現しよう。「今、どんな味かな?」「これを入れたらおいしくなった」など、感じたことを言葉に出すことで、強く記憶に残ります。
- ③ 行事食に挑戦してみよう。お月見やお正月など様々な行事食が日本にはあります。お家の人やお友達と調理すると、すてきな思い出になります。
- ④ 苦手な食べ物が少なくなります。苦手な食材も調理することで、親しみがもて、「食べてみようかな」という気持ちになってきますよ。ぜひ、楽しく調理をしてみてください。

