

平成 29 年 7 月 14 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 夏野菜カレー 牛乳 元気サラダ ミニトマト
みかんクレープ



【ひとロメモ】

夏野菜を食べよう

(健康に良い食事のとり方)

今日は城辰小学校のリクエスト献立です。みんなで楽しく食べましょう。

今日のカレーには、なす、かぼちゃなどの夏野菜が入っています。小学校2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も、太陽の光をいっぱいあびて、大きく育てていることでしょう。

野菜には、ビタミンや食物繊維が多く含まれ、体の調子をよくする働きがあります。野菜は3つの色のグループに分けると、緑色のグループの食べ物です。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では作ることができないので、野菜は私たちが健康に毎日を過ごすために、とても大切な食べ物です。「野菜はきれい」なんて言わないで、しっかり食べてください。



平成 29 年 7 月 14 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

夏野菜カレー(麦ごはん) ミックスビーンズサラダ キウイフルーツ



【ひと口メモ】

夏野菜をたっぷりたべよう！

(健康に良い食事のとり方)

「夏野菜」と聞いて、みなさんはいくつの野菜が思い浮かびますか。「かぼちゃ」「なす」「オクラ」「トマト」これらはすべて「夏野菜」で、きょうのカレーに入っているものです。また、サラダに入っている「きゅうり」も「夏野菜」です。

夏の太陽をいっぱいあびて育った「夏野菜」には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれており、体の調子を整えて病気に負けないからだを作ってくれるすごい力があるのです。また、みずみずしいため、汗としてでていく水分を補ってくれる効果もあります。「夏野菜」がたっぷり使われた給食を残さずたべて、夏の暑さに負けない強いからだを作りましょう。

平成 29 年 7 月 14 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

夏野菜カレー 牛乳 元気サラダ みかんクレープ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・かぼちゃ・トマト・
なす・玉ねぎ・にんにく・きゅうり



【ひとロメモ】

楽しく食べるための「3つの約束」

①口に食べ物を入れたまま話をしないこと。
食べ物が飛び散り、周りの人は残念な気持ちになってしまいます。

②食事中に、ふざけないこと。
大声を出したり、意味もなく立ち、歩いたりするのはやめましょう。

③好き嫌いせず、よくかんで食べること。
苦手なものは一口でもいいので、食べてみましょう。また、かむことで食べ物の味がよくわかり、味覚が発達します。



健康な体と心を作るためには、バランスの良い食事と周りの人への心遣い、食事マナーが大切です。