

平成 29 年 9 月 26 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 バターロールパン 牛乳 和風スパゲティ
かぼちゃのかのこ揚げ なし入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

生活リズムを整えよう

(健康によい食事のとり方)

私たちは、朝、明るくなると目覚めて、夜、暗くなると眠るという生活リズムをもっています。この生活リズムがくずれると集中力が続かない、日中の眠気が強くなる、体の調子が悪くなるなどの悪い影響が出てきます。

生活リズムをととのえるために、学校がある日もない日もだいたい同じ時間に起きて朝の光を浴びる・1日3回の食事、特に朝ごはんを必ず食べる・寝る前にはテレビや携帯などの強い光を見ることをさけて、早めに寝るようにするなど心掛けましょう。

毎日、朝から元気に過ごすために、生活リズムをととのえることが大切です。自分の生活リズムを見直して、規則正しい生活を送りましょう。



平成 29 年 9 月 26 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

バターロール 牛乳 ソース焼きスパゲティ フライビーンズ
ひじきのマリネ 【中】プロセスチーズ



【ひとロメモ】

「パンの正しい食べ方について」

(楽しく会食すること)

みなさんは、パンをどのようにして食べていますか？大きな口を開けてかぶりついている人はいませんか？

パンの正しい食べ方は、一口で食べられるくらいの大きさにちぎって食べる食べ方です。中のやわらかいところだけを取り出して食べたり、ぺちゃんこにつぶして食べたりするのは正しい食べ方とはいえません。

お米を主食とする国には、ごはんを食べるときのマナーがあります。パンを主食とする国にも、パンを食べるときのマナーがあります。その食べ物や国に合った正しい食べ方をしましょう。

平成 29 年 9 月 26 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

バターロール 牛乳 和風スパゲティ
かぼちゃのかのこあげ なし入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・玉ねぎ



【ひとメモ】

旬の果物、「梨」について

なしには「長十郎」、「二十世紀」、「幸水」、「豊水」など多くの人気品種があります。

みずみずしさが特徴のなしですが、約90%が水分です。シャリシャリとした食感は石細胞と呼ばれ、食物繊維のかたまりです。さっぱりとした甘味には、ソリビトールという成分が含まれ、おなかの環境を整える働きがあるといわれています。また、クエン酸を豊富に含み、疲れを癒す働きもあります。

