

平成 29 年 10 月 11 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】ターメリックライス 牛乳 ドライカレー  
元気サラダ れんこんチップス みかんクレープ



【ひとロメモ】

## 感謝して食べよう

(勤労と感謝)

今日は、郡家小学校のリクエスト給食です。

みなさんが毎日給食を食べる前、食べた後に「いただきます」、  
「ごちそうさま」というあいさつをしていますね。

私たちが生きていくために、食べ物として、動物や植物の命を  
もらっています。給食の時間でも、さまざまな命に対して、感謝  
の気持ちをこめて「いただきます」のあいさつをしています。

「ごちそうさま」は、漢字で書くと走り回るという意味になります。食事ができるま  
では、漁師さん、農家の人、配達をする人、料理を作る人など、多くの人の手が、か  
かっています。

私たちは、食べ物を食べることで、命をつないでいます。感謝して、「いただきます」、  
「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



【献立名】

栗ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ  
キャベツのおかかあえ けんちん汁



【ひと口メモ】

## 「〇〇の秋」について

(健康によい食事のとり方)

みなさん、「〇〇の秋」というとどんな言葉が思い浮かびますか？芸術の秋，スポーツの秋など，秋は1年の中でもいちばん，気候が良く，いろんなことに挑戦するのによい季節です。

「食欲の秋」という言葉もよく耳にしますね。旬の果物や野菜，魚などの食べ物がおいしい季節です。今日の給食では「くり」や「さば」など秋を代表する食べ物が登場しています。

食べ物は，一つのものから体に必要な栄養を全てとることはできません。健康な体をつくるためには，好き嫌いをせず，いろいろな食品を組み合わせ，バランスのとれた食事をするように心がけましょう。

平成 29 年 10 月 11 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

秋なすのカレー 牛乳 元気サラダ(ミニトマト)  
れんこんチップス みかんクレープ

《今日の丸亀産の食材》  
米・ミニトマト・れんこん・  
にんにく・なす・きゅうり



【ひとロメモ】

## 丸亀市産「なす」

なすはインドが原産とされる野菜で、今から約 1400 年前（飛鳥時代、聖徳太子のころ）には日本に伝わってきて、食べられていたそうです。

なすの旬は一般的には 7 月～10 月とされていますが、今の時期は昼と夜の温度差が大きくなることから、実が引きしまり、よりおいしくなります。

