

平成 29 年 10 月 12 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 れんこん入りハンバーグ
キャベツのアーモンドサラダ 冬瓜のスープ



【ひと口メモ】

石けんで手を洗おう

(食事と安全・衛生)

みなさん、今日の給食前にはきちんと石けんで手をていねいに洗いましたか？手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えないばい菌やウイルスがたくさんついています。それらは、石けんを使って、ていねいに洗えばほとんどとれるので、食事の前や外出から帰ったときは石けんで手洗いをしましょう。時々、水だけで手を洗っている人を見かけます。それでは、ばい菌が浮き出てくるだけで手にばい菌はたくさんついたままです。必ず石けんを使って手を洗うようにしましょう。

特に、今日はミルクパンです。手のばい菌やウイルスが口の中に入らないように、きれいな手で給食を食べるようにしましょう。



【献立名】

ミルクパン 牛乳 野菜とイカの中華風いため
大学いも 春雨サラダ



【ひと口メモ】

「さつまいもの栄養」について

(健康によい食事のとり方)

秋が旬食べ物の一つにさつまいもがありますが、焼いたり蒸したりして食べるだけではなく、煮物やみそ汁に入れるなど、さまざまな調理の仕方を楽しむことができます。

さつまいもは、いもそのものに甘さがありますが、熱を加えることで甘さはさらに強くなります。これは、加熱することで、さつまいもに含まれる酵素が、でんぷんを麦芽糖に分解するためです。

旬のさつまいものおいしさを感じてください。

平成 29 年 10 月 12 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

ミルクパン 牛乳 れんこんハンバーグ
キャベツのアーモンドサラダ 冬瓜のスープ

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・きゅうり・冬瓜



【ひとロメモ】

感謝して食べよう！

みなさん、きちんと「いただきます」・「ごちそうさま」をいえていますか？食事のあいさつには、それぞれ意味があります。

私たちは、生き物の命をいただいています。そのため、ほかの生き物の命に感謝の気持ちをこめて「いただきます」といいます。また、「ごちそうさま」の「ちそう」とは、食材を育てたり、調理したりと、駆け回っていただきありがとうございました、という意味が込められています。今日のハンバーグも調理員さんがひとつずつ丸めてくれました。

いろいろなものが食べられることに感謝し、心を込めてあいさつをしましょう。

