

平成 29 年 10 月 27 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かぼちゃのかのこ揚げ
中華風酢の物



【ひとロメモ】

体力と食べ物について考えよう

(健康によい食事のとり方)

私たちの体は、動物という名が表すように、体を動かすようにできています。運動をしないと、どんどん体力が落ちてきますが、反対に適度な運動をしていると、体力がついてきます。ふつう、体力というと、筋肉の力と思われがちですが、病気に対する抵抗力も体力に含まれます。

毎日食べる食事は、体力を作る基礎になります。どんな内容の食事をするかで、体力に差が出るのです。まず、朝・昼・晩の3度の食事をきちんと食べるようにすること、そして、赤・黄・緑色の仲間の食品をそろえる、主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養のバランスを考えることも大切です。スポーツの秋です。しっかり食べて、しっかり運動しましょう。

【献立名】

発芽玄米ご飯 牛乳 豚肉のしょうがいため
キャベツのこんぶあえ みそ汁



【ひとロメモ】

「ごはんのよさ」について

(健康によい食事のとり方)

主食をごはんにすると、主菜と副菜をさまざまな料理から選ぶことができ、五大栄養素もきちんととることができます。

ごはんは、昔から食べられてきた食べ物で、炭水化物を多く含むため、脳や体のエネルギー源としてとても大切です。また、粒のまま食べるので消化吸収がゆっくりと行われ、満腹感が持続するため、肥満予防にもなります。

毎日の食生活をふり返ってみて、主食のごはんを中心に主菜と副菜をそろえる食事の大切さを考えてみましょう。

平成 29 年 10 月 27 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐
中華風酢の物 かぼちゃのかのこ揚げ

《今日の丸亀産の食材》

米・葉ねぎ・にんにく・きゅうり



【ひと口メモ】

時間内に食べよう！

給食を時間内に食べ終われるようにするため、できることを考えてみましょう。

①給食の配膳に積極的にとりかかり、みんなで協力して配膳をする！

はやく配膳ができると食べる時間をたくさんとることができます。

②集中して食べる時間をつくる！

食べ終わったら友達と楽しくお話ししましょう。

早食いをするのではなく、みんなで協力して、時間内に食べられるように、心がけましょう。

