

平成 29 年 11 月 1 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】きのこうどん 牛乳 小いわしのフライ
和風サラダ



【ひとロメモ】

うどんと野菜の食べ方を考えよう

(健康によい食事のとり方)

香川県の郷土料理というと、「うどん」ですね。みなさんはうどんを食べる時、うどんだけを食べていませんか。

香川県はうどんを食べる量が全国第1位です。そして、糖尿病患者数全国第2位です。食事をうどんだけにすると、エネルギーや、そのほかの栄養素も不足してしまいます。

そこでおすすめしたいのが、うどんに野菜などを加えたり、副菜として野菜料理をつけたりすることです。野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれているので、栄養のバランスもぐっと良くなります。

今日の給食のうどんには、きのこや野菜などを加え、さらに和風サラダもつけています。家庭での食事でも、給食を参考にして上手に野菜をとりましょう。

平成 29 年 11 月 1 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ご飯 味付けのり 牛乳 ししゃものいそべ揚げ
海藻サラダ 秋野菜の煮物



【ひとロメモ】

季節の献立について

(食事と文化)

日本は、春、夏、秋、冬の4つの季節がはっきりと現れる国です。そんな日本には、四季を生かした料理がたくさんあります。今日の給食もそのひとつです。

今日の給食の「秋野菜の煮物」は、さつまいもやれんこん、ごぼう、しめじなど今が旬の食材を使っています。

日本の食事は昔から、旬の食材を使い、季節感をとても大切にしてきました。今日は、秋らしさを感じながら給食を食べてみましょう。

平成 29 年 11 月 1 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

きのこうどん 牛乳 小いわしのフライ
セルフサラダ しょうゆ豆

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ・キャベツ・きゅうり



【ひとロメモ】

うどんといっしょに野菜を食べよう！

他の県に比べてうどんを多く食べる香川県民は「糖尿病」にかかっている人が日本で2番目に多く、糖尿病が原因で亡くなっている人は3番目に多いという結果が出ています。この病気を予防するためにも、うどんを食べるときには、野菜を中心にしたおかずをいっしょに食べるよう心がけましょう。

今日の給食では、うどんには食物繊維の豊富なきのこを入れ、セルフサラダをそえています。みなさんも、外食をするときに、このように考えてメニューを選んで食べましょう。

