

平成 29 年 11 月 7 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 かぼちゃシチュー
元気サラダ れんこんチップス



【ひとロメモ】

元気サラダの秘密について知ろう

(健康に良い食事のとり方)

「元気サラダ」は小学校1年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを実際に給食で再現したものです。お話の中では病気のお母さんのために、りっちゃんという女の子がいろいろな動物に助けをもらいながらサラダを作ります。この元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤色、体の調子を整える緑色の食べ物、そして、りっちゃんと動物たちのやさしさや愛情が全部入っているのです。だからりっちゃんのお母さんは元気になれたのでしょね。

寒くなり風邪をひきやすい季節になりました。みなさんも、元気サラダを食べて元気な体を作りましょう。

平成 29 年 11 月 7 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 焼きビーフン
コールスローサラダ みかん



【ひと口メモ】

食事のあいさつについて

(勤労と感謝)

みなさん、きちんと「いただきます」・「ごちそうさま」を言うことができますか？
私たちが普段何気なく食べているものは、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人関わっています。

感謝の気持ちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

平成 29 年 11 月 7 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 かぼちゃシチュー
元気サラダ れんこんチップス

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ・きゅうり・れんこん



【ひとロメモ】

元気サラダについて

みなさんに人気の「元気サラダ」は、小学1年生の国語で習う「サラダでげんき」に登場するサラダです。病気になったお母さんのために、主人公のりっちゃんがサラダを作っていると、動物たちがやってきてサラダ作りのアドバイスをしてくれます。完成したサラダを食べてお母さんは元気になりました。

元気サラダのおいしさは、こんぶとかつお節が入ることで、野菜のおいしさを引き出してくれるからです。元気サラダをしっかり食べて、病気に負けない体を目指しましょう。

