

平成 29 年 11 月 8 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ  
食べて菜のサラダ さつま汁 みかんクレープ



【ひとロメモ】

## 早く配膳して食べる時間をもとう

(食事環境の整備)

今日は、城東小学校のリクエスト給食です。

給食を食べる時間は短いと感じている人はいませんか？もし、食べる時間が足りないと感じているなら、給食時間内に食べることがむずかしくなっているかもしれません。学校での給食の時間は限られています。その時間の中で、配膳をして、食べて、片付けなければなりません。まずは、給食の準備を早く行うことが大切です。早く配膳するためには、クラス全員で協力して取り組まなければなりません。配膳する人、食器を配る人、それぞれの人が自分にまかせられた役割を行うことで、早く配膳でき、食べる時間を十分に確保することができます。

さて、今日のみなさんの配膳方法はどうでしょうか。振り返って、良かったこと、できなかったことを明日からの給食の時間にいかしましょう。

平成 29 年 11 月 8 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ご飯 牛乳 さけのマリネ かみかみサラダ  
かき玉汁



【ひとロメモ】

## よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

みなさんの中に、食べるのが早い人はいませんか？ 時間内に食べ終わることは大切ですが、食べるのが早すぎる人はよくかんでいないことがあります。

よくかんで食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。よくかむと、肥満予防に役立ちます。これは、かむことによって、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いでくれるからです。

それから、かむことにより、食べ物とだ液がよく混ざり合うことで、消化を助ける効果もあります。さらに、かむための筋肉がよく動くので、血流がよくなり、脳の働きもよくなります。

かむ回数を増やすには、かみごたえのある食べ物を食べるのが大切です。今日のカミカミサラダもよくかんで食べましょう。

平成 29 年 11 月 8 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 魚のレモン風味  
食べて菜のサラダ さつま汁

《今日の丸亀産の食材》

米・食べて菜・チンゲンサイ・葉ねぎ



【ひと口メモ】

## さつま汁

さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県では昔から、鶏を煮て食べる風習があり、鶏肉を大根、にんじん、ごぼう、さといも、こんにゃく、油揚げなどの具材と一緒に煮て、みそを入れて汁を作って食べていました。昔、鹿児島県は薩摩の国と呼ばれていたことから、さつま汁という名前になったといわれています。

現代ではこの汁に、さつまいもが入れられるようになり、さつまいもや肉が入った具沢山の味噌汁をさつま汁とも呼んでいます。

今日の給食のさつま汁は、豚肉、さつまいも、ごぼう、にんじん、大根、もやし、葉ねぎが入っています。