

平成 29 年 12 月 7 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 チーズ入りハンバーグ
元気サラダ ABCスープ 焼きプリンタルト



【ひとロメモ】

間食のとり方を考えよう

(健康によい食事のとり方)

今日は、南中学校のリクエスト給食です。

間食とは、食事と食事の間にとる軽めの食事になります。別の呼び名で「おやつ」ともいいます。

みなさんのように体が大きくなっていく時期は、いろいろな食べ物を朝・昼・晩の3度の食事ですることが大切です。そして、間食は3度の食事ですりきれなかった栄養を補うために食べることが理想的です。間食は、食事の一部と考えて、約200キロカロリーに抑えるのが良いと考えられています。また、間食に牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物、おにぎりなどを取り入れると、カルシウム、ビタミンなどの栄養も補うことができます。

家庭での間食も内容と量を決めて、楽しく食べましょう。

【献立名】

パイパン 牛乳 きのコグラタン 海藻サラダ
野菜スープ ミックスナッツ



【ひとロメモ】

「グラタン」について

(健康によい食事のとり方)

グラタンとは、マカロニや野菜、魚介、肉といった具材にホワイトソースをからめて皿にもり、チーズなどをかけて皿ごとオーブンで焼いたものです。フランスで生まれた料理です。また、グラタンはオーブンで表面を焦がしたデザートなどを指すこともあります。

では、ドリアとのちがいは何でしょうか。ドリアとは、ピラフやチキンライス、バターライスなどの米料理を皿に盛り、ホワイトソースとチーズなどをかけて皿ごと焼いた料理です。お米を使っているのがドリアの特徴です。さらに生まれた国も違います。ドリアは、なんと日本で生まれた料理なのです。1930年頃、横浜にあるホテルの初代料理長が考えたものだそうです。

今日は、「マッシュルーム」「しめじ」を使った「きのコグラタン」です。いろいろな食材でグラタンのアレンジができます。

平成 29 年 12 月 7 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 チーズ入りハンバーグ
パインサラダ ABCスープ 焼きプリンタルト

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ



【ひとロメモ】

しっかり手洗いをしよう！

寒い時期になると、手洗いを水だけでさっとすませてしまう人がいますが、冬はかぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行ります。しかし、せっけんでしっかり手洗いをすることで、予防することができます。

手洗いをしないと約100万個のウイルスが手に残ります。せっけんで10秒もみ洗いし、15秒洗い流すと数百個までウイルスが減り、2回繰り返すと数個にまで減少します。親指の付け根や手首は、洗い残しが多い場所ですので、意識して手洗いをしましょう。