

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのごまみそだれかけ
大根の三杯酢 すまし汁



【ひとロメモ】

背筋を伸ばして良い姿勢で食べよう

(楽しく会食すること)

今日は、食事の姿勢について考えてみましょう。食事の時、机にひじをついたり、お椀を持たずに食べて猫背になっていたり、足を組んだり、投げ出して座っていませんか。このような姿勢で食べると食べ物の消化が悪くなり、見た目にも美しくありません。

食事をする時には、いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして背もたれに寄りかからないようにし、机と体の間は、こぶし1つ分あけましょう。また、ひざを90度に曲げて足の裏をしっかりと床につけるようにします。

姿勢は、相手に対する心を表す形の基本となります。食事時の姿勢が悪いと印象が悪くなるだけでなく、食事をつくってくださった方に感謝の気持ちを表せません。

お椀を持って、背筋を伸ばして、良い姿勢で食事を行いましょう。

平成 30 年 1 月 17 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 白菜のおひたし
かきたま汁 【中】 昆布大豆



【ひとロメモ】

食べる前の手洗いが大切な理由

(食事と安全・衛生)

手はいろいろなものを触るため、目に見えない汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻から入って感染し、下痢やおう吐などの症状が出ます。ノロウイルスを予防するためには、石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

平成 30 年 1 月 17 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さけの南部焼き
紅白なます あんもち雑煮

《今日の丸亀産の食材》

米・葉ねぎ・かぶ・大根



【ひと口メモ】

お正月料理

今日の給食に登場している「紅白なます」は、大根とにんじんをお酢で合わせたものです。色合いがお祝いの水引のように紅白であることから、おめでたいお正月に食べるようになりました。また、全国的にもめずらしい「あんもち雑煮」は、昔、砂糖は贅沢品だったので、庶民は食べられませんでした。しかし、お正月くらい贅沢がしたいと、あんに砂糖を入れて、おもちの中に入れて食べるようになりました。おもち以外の具のにんじんや大根は、家族が仲良く円満であるように願い、輪切りにします。

お正月料理には、それぞれ意味があるのですね。

