

平成 30 年 1 月 19 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め
チンゲンサイとたくあんのごまあえ 筑前煮
㊤小魚アーモンド



【ひとロメモ】

食育の日を知ろう

(健康によい食事のとり方)

毎月19日は、「食育の日」です。

私たちは、日々さまざまな食べ物を食べて生きています。現代の日本ではスーパーに行くといろいろな食品を簡単に買うことができます。しかし、その反面、食事の偏りにより若い人でも病気にかかる人が多くなってきました。

みなさんの体は、口から入る食べ物でできています。丈夫で健康な体をつくるためには、どんなものを食べたらよいか、自分たちで考えて選んでいくことが大切です。勉強やスポーツをがんばるためにも、まずは土台である体づくりが基本となるので、栄養バランスのよい食事のとり方ができているか考えてみましょう。そして、健康な心と体をつくっていきましょう。

平成 30 年 1 月 19 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

ごはん 牛乳 照り焼きチキン 元気サラダ
月菜汁 焼きプリンタルト



【ひとロメモ】

「本島中学校リクエスト献立」について

(健康によい食事のとり方)

中学3年生は、9年間の学校給食もあとわずかですね。そこで、1月、2月は中学校のリクエスト献立を入れています。

今日は、本島中学校のリクエスト献立です。栄養のバランスを考えながら、みんながおいしく食べられる献立を考えてくれました。選んだ理由として、月菜汁は、具が多く、緑の食品を多く取れるからで、元気サラダは、黄・赤・緑の食品が入っていてとてもおいしいからということです。

成長期の私たちに必要な栄養のことも考えながら、食事をとるように心がけられるとよいですね。今日も残さずいただきます。

平成30年 1月 19日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 納豆入りかき揚げ
チンゲンサイとたくあんのごまあえ 筑前煮
(中) 小魚アーモンド

《今日の丸亀産の食材》
米・葉ねぎ・チンゲンサイ



【ひとロメモ】

食育の日

毎月19日は食育の日です。食育とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を習得し、健全な食生活を過ごすための能力を身につける大切なことです。

食べ物の旬を知ることや、旬の食べ物を食事に取り入れること。家族といっしょに食事をとったり、食材の買い物、調理をいっしょにしたりすること。マナーを守ってみんなで楽しく食事することも食育につながります。

今日から出来ることもあるので、ぜひ取り組んでみてください。

