

平成 30 年 2 月 9 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 カレーうどん 牛乳 ししやものいそべ揚げ
百花のサラダ ㊤りんごゼリー



【ひとロメモ】

かぜをひかない食事をしよう

(楽しく会食すること)

今日は、綾歌中学校のリクエスト給食です。中学1年生が家庭科の時間で、栄養バランスや旬の野菜など考えながら、組み合わせを決めました。味わって食べましょう。

寒さの厳しいこの時期は、特に風邪をひきやすくなります。風邪を防ぐために食事で気をつけることは、好き嫌いをせず、バランスのとれた食事を心がけ、栄養不足にならないようにすることです。肉・魚・卵などの赤色の仲間の食べ物や、野菜・果物などの緑色の仲間の食べ物をしっかりとるようにしましょう。また、毎日の給食を残さず食べて手洗い・うがいをし、しっかり睡眠をとり、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

平成 30 年 2 月 9 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ご飯 あじつけのり 牛乳 さばの幽庵焼き
食べて菜のアーモンドあえ 大根の雪花



【ひと口メモ】

「のり」について

(食事と文化)

「のり」は古くから貴重な食べものでした。日本で一番古い法律、大宝律令によると「のり」が年貢としておさめられていたことがわかりました。そこで、大宝律令が作られた2月6日は「のりの日」と決められました。

今日は、香川県水産振興協会の方から、「香川県でとれたおいしいのりを味わってほしい」とのことで、あじつけのりをいただきました。

作ってくれた人、海の恵みに感謝していただきましょう。

平成 30 年 2 月 9 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

すき焼きうどん 牛乳

ちくわの磯辺揚げ セルフサラダ

《今日の丸亀産の食材》
チンゲンサイ・大根・キャベツ・白菜



【ひとロメモ】

うどんにおかずをそえよう！

今日は香川県の人大好きなうどんの給食です。すき焼きうどんなので、お肉や野菜もいっしょに食べられます。ちくわのいそべ揚げとセルフサラダをそえて、黄・赤・緑のグループの食べ物をバランスよく組み合わせています。

みなさんが、お家やお店で食べる時はどうですか？うどんだけ、うどんとおにぎりだけなどになっていませんか？赤のグループの食べ物である魚や肉、緑のグループの食べ物である野菜は特に不足していることが多いです。今日の給食を参考に、お家やお店で食べる時も、おかずをそえて、バランスよく、うどんを食べましょう。

