

平成 30 年 2 月 28 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 チキンカツカレー 牛乳 海藻サラダ  
ミニトマト



【ひとロメモ】

## 頭をはたらかせる食事

(健康によい食事のとり方)

明日から3月ですね。中学3年生の受験生のみなさんは、受験に向けて、ラストスパートをかけていると思います。

では、試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのは、ごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

最善な力が出せるように、給食センター職員一同応援しています。

【献立名】

すきやきうどん 牛乳 さつまいもの天ぷら  
食べて菜のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

# 「うどん」について

(食事と文化)

香川県は雨が少なく、暖かな気候にも恵まれています。そのため、良質な小麦がとれ、うどんにかかせない塩をつくる環境にも適しています。また、だしをとるいりこも瀬戸内海でたくさんとれ、しょうゆも小豆島で作られており、うどんの材料とだしの素材がすべてそろっていることから「うどん」が定着しました。

今では「さぬきうどん」が香川県の郷土料理として有名ですね。今日の給食では県内の製麺所で作っているうどん麺を使っています。

うどんを食べる時には野菜もいっしょに食べてほしいので、うどんの具に野菜を取り入れ、野菜のあえものもそえています。残さずに食べましょう。

平成 30 年 2 月 28 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

チキンカツカレー 牛乳 海藻サラダ ミニトマト

《今日の丸亀産の食材》  
米・ミニトマト・  
キャベツ・にんにく



【ひとロメモ】

## 時間内に食べよう!

4時間目が終わったあと、すばやく給食の準備にとりかかれていますか?配膳をスムーズにすることで、食べる時間を十分にとることができます。また、集中して食べる時間を大切にしましょう。何分までは静かに食べるなど、ルールがあれば守りましょう。食べ終わってから友達や先生とのお話を楽しみましょう。

早食いをするのではなく、みんなで協力して、時間内に食べられるように、心がけましょう。

びちりうさま!

