

平成 30 年 3 月 20 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 えびグラタン フルーツポンチ
レタスのスープ



【ひとロメモ】

春休みの食生活

(健康によい食事のとり方)

3月23日で今年度の給食が終わり、来週から春休みになります。春休みの食生活で、みなさんに守ってほしいことが2つあります。

1つ目は、朝ごはんを決まった時間にしっかり食べましょう。朝ごはんには体や頭を目覚めさせるはたらきがあります。パンかごはん、おかず、牛乳などをバランスよく食べましょう。

2つ目は、おやつを食べ方に気をつけましょう。テレビ、マンガ、ゲームなどをしながら、ダラダラとおやつを食べないようにし、お腹がいっぱいでごはんが食べられないということがないように、食べる時間と量を考えましょう。

この2つのことを守って、元気よく過ごしましょう。

平成 30 年 3 月 20 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン いちごジャム&マーガリン 白身魚のさくさく揚げ
ポテトサラダ ジュリアンスープ



【ひとロメモ】

「じゃがいもの栄養」について

(健康によい食事のとり方)

じゃがいものエネルギーは、米や小麦の20%ぐらいしかありませんが、米が育ちにくい寒い地方でもとれるので、単位面積当たりの収穫量は米や麦の3倍以上もあり、麦、米、とうもろこしと並ぶ世界四大作物です。今や赤道直下から北極圏まで栽培されているのは、じゃがいもだけで、100か国以上の国々で栽培されているそうです。

さて、じゃがいもを調理する時に気をつけなければいけないことがあります。それは、じゃがいもの芽や皮の緑の部分をとりのぞくことです。芽や皮の緑の部分にはソラニンという毒があり、この毒はじゃがいもが虫や動物に食べられないようにするための成分なのです。

じゃがいもは、自らの毒で身を守り、世界中に広がっていったのですね。

平成 30 年 3 月 20 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 えびグラタン
レタスのスープ いちご入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》
レタス・いちご



【ひとロメモ】

感謝して食べよう！

人気メニューの裏側には、調理員さんの努力があります。

えびグラタンは、全て手作りしていて、1500個以上のカップを並べ、ひとつひとつに差ができないように計算しながら、具を入れてくれています。

フルーツポンチに入っているいちごは、数にすると3000個以上使われています。1つずつへたを取り、包丁で切ってくれています。

みなさんは、調理をしている風景を見たり、実際に調理員さんに会ったりしたことがないかもしれませんが、数だけでは言い表せない工夫や努力、手間や苦勞があります。給食を支えてくれている調理員さんへ感謝の気持ちを伝える方法として、

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、心をこめて言う。
- ・苦手な食べ物も少しだけでもチャレンジしてみる。
- ・食器に食べ残しがないか確認してから返す などがあります。

これらは、おうちの人へも感謝を伝える方法としてできますよ。

感謝の気持ちを忘れずに食べてくださいね。

