

平成 30 年 4 月 10 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ 海藻サラダ
はっさく



【ひとロメモ】

パンをマナーよく食べよう

(楽しく会食すること)

みなさんは、パンをどのようにして食べていますか？

パンは、一口で食べられるくらいの大きさにちぎって食べるのがマナーのいい食べ方です。

口を大きく開けてパンをかぶりついたり、中のやわらかいところだけをくりぬいて食べたりするのは、正しいマナーではありません。また、口の中にパンをいっぱい入れるのは、のどにつまる原因になります。

さらにパンをちぎる時に、パン皿の上でパンをちぎるようにすると、机や床にパンの粉が落ちずに、きれいに食べることができます。パンの食べ方を見直してみましょう。

平成 30 年 4 月 10 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン いちごジャム 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
ごぼうチップス ひじきとツナのサラダ



【ひとロメモ】

手洗いについて

(食事と安全・衛生)

さて、みなさん給食の前の手洗いは、きちんとできましたか？ちょっと水で湿らす程度に洗ったのでは、手についたバイキンを洗い流すことはできません。石鹸でていねいに洗い、水で十分に洗い流しましょう。そして、給食用のハンカチでふきましょう。今日の給食のように手に持って食べるパンの時には、特に手洗いをきちんとしてすることが大切です。

また、給食当番は、みんなの給食を運んだり、配膳したりする大切な仕事があるので、しっかり手を洗うことを忘れないようにしましょう。

平成 30 年 4 月 10 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ
海藻サラダ はっさく

《今日の丸亀産の食材》
にんにく・キャベツ・
はっさく



【ひと口メモ】

はっさく

(健康によい食事のとり方)

今日の給食のはっさくは、丸亀市内で栽培されているものです。最もおいしく食べられる完熟のものが、3月～4月中旬ぐらいまでと言われており、今が一番おいしい時期です。

はっさくは日本が原産のミカンで、江戸時代末期に広島県 因島市 田熊町の浄土寺で原木が発見されたそうです。皮が厚く、中の袋もしっかりとしているのでむかないと食べられません。果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味を持っています。少し苦味もあり、特徴的な味わいがあります。

はっさくにはビタミン C が豊富に含まれており、かぜ予防に効果があります。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにする働きがあります。