

平成 30 年 4 月 13 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
ブロッコリーのおかかあえ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

背筋を伸ばして良い姿勢で食べよう

(楽しく会食すること)

今日は、食事の姿勢について考えてみましょう。食事の時、机にひじをついたり、食器を持たずに食べて猫背になっていたり、足を組んだり、投げ出して座っていませんか。このような姿勢で食べると食べ物の消化が悪くなり、見た目も美しくありません。

食事をする時には、いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして、背もたれに寄りかからないようにし、机と体の間は、こぶし1つ分あけましょう。また、ひざを90度に曲げて足の裏をしっかりと床につけるようにします。

姿勢は、相手に対する心を表す形の基本となります。食事時の姿勢が悪いと印象が悪くなるだけでなく、食事をつくってくださった方に感謝の気持ちを表せません。食器を持って、背筋を伸ばして、良い姿勢で食事を行いましょう。

平成 30 年 4 月 13 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ はっさく



【ひと口メモ】

旬のはっさくについて

(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月から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みかんで、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剥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、風邪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。

完熟のおいしいはっさくなので、ぜひ、上手にむいて食べましょう。

平成 30 年 4 月 13 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き

ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
米・葉ねぎ・キャベツ



【ひとロメモ】

ブロッコリー

(食事と文化)

今日の給食には、ブロッコリーがあります。つぼみがぎゅつとなっている見た目は、まるで花束のようですね。ブロッコリーには、粘膜や目を健康に保つ働きがあるカロテン、皮ふをきれいにしたりかぜを予防したりするビタミンCが豊富に含まれています。

普段食べているのはつぼみの部分ですが、芯の部分も食べられます。甘みがありおいしいので、捨てることなくおいしく食べられます。