

平成 30 年 5 月 9 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 にんじんの松葉揚げ
チンゲンサイとたくあんのごまあえ



【ひとロメモ】

私たちの主食 お米

(食事と文化)

2300年以上もの長い間、お米作りは日本の食文化のもととなり、私たち日本人の食生活を支えてきました。お米は特別な味付けはされていませんが、よくかめばかむほど甘みが口いっぱいに広がります。このごはんの味わいがさまざまな料理との相性をよくし、栄養バランスがとりやすいので、日本食の基本形である「ごはん」、「主菜」、「副菜」、「汁物」は理想の食事バランスといわれています。

給食で使うお米は必ず、香川県産・丸亀市産のものです。香川県の穏やかな気候と清らかな水で育まれたおいしいお米に、地域の農作物や水産物を上手に組み合わせて、お米の良さを味わってみましょう。

平成 30年 5月 9日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】 えんどうごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ
野菜のごまドレッシングあえ 若竹汁



【ひとロメモ】

旬のグリーンピースを味わおう

(食事と文化)

えんどうには、熟した豆を乾燥した「えんどう豆」と若いさやごと食べる「さやえんどう」柔らかい豆を食べる「グリーンピース」の3種類あり、さやえんどうとグリーンピースは野菜の仲間です。さやから取り出した生の「グリーンピース」が手に入るのは、1年のうちほんの短い時期だけです。日本では、昔から季節の食べ物を取り入れて楽しむ伝統的な食文化があります。

今日は、香川県でとれた生のグリーンピースを使ってえんどうごはんにしています。栄養たっぷりのグリーンピースを残さずにたべましょう。

平成30年 5月 9日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 にんじんの松葉揚げ
チンゲンサイとたくあんのごまあえ

《今日の丸亀産の食材》
米、葉ねぎ、チンゲンサイ、
卵、玉ねぎ



【ひと口メモ】(健康に良い食事のとり方)

時間内に食べよう

みなさんの中で時間内に給食が食べ終わっていない人はいませんか？

まず、時間内に食べ終わるために、自分が食べられる量はどれくらいか？を知っておくことが大切です。苦手な食べ物があった時は、まず先に食べて、後で好きな食べ物を食べるようにすると頑張れそうですね。友達とのお話が盛りあがってしまう人は、「何分まではお話をしない」と決めて、その時間までは食べることに集中しましょう。

また、早く食べるためにあまりかまわないで食べると胃がびっくりしてしまうので、よくかんで食べることも大切にしましょう。