

平成 30 年 5 月 29 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 黒豆きなこクリーム (幼なし) 牛乳
ポトフ すりみだんご りんご入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

食べ物の働きを知ろう

(健康によい食事のとり方)

食べ物は体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つは、米やパン、うどん、いも、油など、おもに体を動かすエネルギーとなる黄のグループです。

2つめは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚など、おもに血や肉、骨などおもに体をつくるもとになる赤のグループです。

3つめは、野菜やくだものなどおもに体の調子を整える緑のグループです。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろそろように組み合わせを考えています。今、食べている食べ物が黄・赤・緑のどのグループに入るのか考えてみてくださいね。

平成 30年 5月 29日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 パインパン 牛乳 いかのさらさあげ マカロニサラダ
チンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

後片付けをきちんとしよう

(食事と安全・衛生)

「ごちそうさま」の挨拶で食べる時間は終わりになりますが、給食はそこで終わりではありません。みなさんが後片付けをきちんとしてくれると、給食のコンテナの片づけをしてくれる先生や給食センターの調理員さんの仕事がとてもスムーズに進みます。

次の3つのことに気をつけましょう。

- ①食器はきれいにしておきましょう。ごはんつぶや細かい野菜などが食器のまわりについていませんか。また、ストローなどの袋が食器の間にはさまっていると機械の故障の原因になります。食器をきれいにしてからおきましょう。
- ②食器は種類ごとに、スプーンの向きもそろえて返しましょう。
- ③牛乳の飲み残しがないようにしましょう。牛乳パックの中に飲み残した牛乳があるとパックをたたむときに牛乳がぼたぼた落ちてしまいます。
一人一人が気をつけて後片付けをきちんとしましょう。

平成30年 5月 29日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 春野菜のポトフ
すりみ団子 ひじきとツナのサラダ

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも、にんじん、葉ねぎ
キャベツ、きゅうり



【ひと口メモ】(食事と文化)

マカロニ

みなさん、今日の給食のポトフに使われているマカロニの名前を知っていますか? 「コンキリエ」という名前です。初めて聞いた人も多いと思います。「コンキリエ」とは、イタリア語で「貝がら」を意味しています。全体的に丸まっていて、中には貝がらと同じように空洞があります。また、表面にも筋が入っていて本物の貝がらに似ているので、この名前がつけました。

空洞の中にソースが入るので、トマトソースやクリームソースと合わせたり、今日のポトフのようにスープの具にすることが多いです。

もちもちの食感と、小麦の甘みを感じながら、上手にすくって食べてくださいね。