

【献立名】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 元気サラダ 大学いも



【ひとロメモ】

後片付けをきちんとしよう

(食事と安全・衛生)

今日は、岡田小学校のリクエスト給食です。

「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すると、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返しましょう。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返しましょう。

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。

【献立名】

ビーンズカレーライス 牛乳 ひじきサラダ ミニトマト



【ひとロメモ】

ひじきの栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

ひじきの栄養についてクイズです。 ひじきは黄、赤、緑のたべものの3つの色のグループのうち、どのグループに入るでしょうか。

- ①黄のグループで、おもに体を動かすエネルギーとなる。
- ②赤のグループで、おもに体をつくるもとになる。
- ③緑のグループで、おもに体の調子を整える。

答えは、②の赤のグループで、体をつくるもとになります。海藻類の中でも特にひじきには、鉄が多く含まれており、血をつくる材料になります。今成長期であるみなさんには、しっかり食べてもらいたい食品のひとつです。ひじきサラダをしっかり食べましょう。

【献立名】

ビビンバ 牛乳

フルーツポンチ 型抜きチーズ

《今日の丸亀産の食材》

米、チンゲンサイ、にんじん

しょうが、にんにく



【ひとロメモ】(食事と文化)

ビビンバ

日本と韓国は昔から結びつきが強く、近年は文化的な交流もさかんになり、韓国料理の店も増えています。今日の給食では、韓国の代表的な料理のひとつである「ビビンバ」を取り入れています。ビビンバは韓国の混ぜご飯のことで、「ビビン」が「混ぜ」、「バ」が「ご飯」の意味です。炊きあがったご飯の上に、野菜のあえ物や肉の炒め物などを彩りよくのせ、混ぜて食べます。韓国は日本のとなりの国ですが、食事のマナーは違います。日本では、食器を持って食べるのが正しいマナーですが、韓国では食器を持たずに机に置いて食べるのが、正しいマナーです。国によってマナーが違うことを知るの、いろいろな国の人と交流したり、相手のことを知る上で大切なことですね。