

平成 30 年 9 月 6 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 揚げパン (城辰小・城東小) いちごジャム (幼なし)  
牛乳 ポトフ マカロニサラダ ヨーグルト



【ひと口メモ】

## 元気で長生きについて

(健康によい食事のとり方)

9月17日は敬老の日です。日本は世界的に見ても、長寿といわれています。その中でも、長野県の平均寿命は全国で男性は2位、女性は1位の長寿県です。

このようになるまでに長野県ではさまざまな取り組みが行われ、現在も続いているそうです。取り組みの中に「具たくさんみそ汁」運動というものがあります。これは以前から塩分をとる量が多かったため、みそ汁の実を多くすることで塩分を含む汁を飲む量を減らすためのものでした。その結果、野菜の摂取量を増やすことにもつながったそうです。

みなさんの周りにも、元気なお年寄りがいると思います。毎日元気に生活している人には元気の秘密があるのかもしれませんが。ぜひ、話を聞いて、自分たちにできることを実践してみましよう。

【献立名】

ナン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ キウイフルーツ

【中】 ミックスナッツ



【ひと口メモ】

## インド料理について知ろう

(食事と文化)

インド料理は、香りや辛味、色をつける香辛料というのをたくさん使います。香辛料は料理をおいしくしたり、食欲を引きだしたりするパワーがあります。

インドでは、右手はきれいなもの、左手はきれいではないものとされ、食事は右手だけでします。例えば、右手でナンをちぎってカレーにひたして食べるというのが食事の仕方です。日本では、両手を使って食事をするのがマナーですが、文化が違えばマナーもかわるのですね。インド流のナンとカレーの食べ方を紹介します。

- ① ナンの細いほうから一口で食べられる大きさに両手を使ってちぎります。
- ② ちぎったナンを二つ折にしてスプーン状にします。
- ③ そのままカレーをすくって食べます。

みなさん上手に食べられましたか？

平成30年 9月 6日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン りんごジャム(小・中) 牛乳  
ポトフ マカロニサラダ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》  
じゃがいも、きゅうり、  
にんにく



【ひとロメモ】

(食事と環境・衛生)

## 食中毒の予防

今日のねらいは「食中毒の予防について知ろう」です。

9月になりましたが、まだ暑い日が続いています。このように暑い時期には、食中毒に気をつけなくてはなりません。食中毒とは、食べ物が原因でおなかが痛くなったり、熱が出たり、吐いたりしてしまうことです。食中毒を予防するためには3つのステップがあります。

「つけない、増やさない、やっつける」です。食中毒を防ぐためにわたしたちができることは、バイ菌をつけないことです。手についたバイ菌をしっかりと洗い落とすことで、食中毒を防ぐことができるので、手洗いをきちんと行いましょう。