

平成 30 年 9 月 7 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 菜めし (少量) 牛乳 ぶっかけそうめん  
揚げささみのレモンソースあえ 海藻サラダ



【ひとロメモ】

## 麺におかずをつけよう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食はそうめんです。そうめんは夏に食べると冷たくて食べやすいので、みなさんもこの夏食べる機会が多かったと思います。しかし、そうめんだけを食べると、赤、黄、緑の黄のグループだけになり、栄養が偏ってしまいますね。

そこでおすすめしたいのが、麺料理に野菜などを加えたり、主菜として肉や魚、副菜として野菜料理をつけたりすることです。肉や魚にはたんぱく質、野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれているので、栄養のバランスもぐっと良くなります。

今日の給食のぶっかけそうめんには、揚げささみのレモンソースあえや野菜や海藻、小魚が入った海藻サラダをつけています。家庭での食事も、給食を参考にして上手におかずを取り入れましょう。

【献立名】

菜めし (少量) 牛乳 ぶっかけそうめん 金時豆のかきあげ  
キャベツのアーモンドあえ



【ひとロメモ】

## 防災について知ろう

(健康によい食事のとり方)

毎年 9 月 1 日は防災の日です。災害は突然起こります。大きな災害では、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうこともあります。いざという時のために普段から水や非常食などを備えておくことが大切です。

ではクイズです。飲む水は、一人一日分どれくらいの量が必要でしょうか？

① 1L ② 3L ③ 5L 答えは、②の 3L です。

一人 3L、三日分を用意するとよいといわれています。つまり三日分の水は 9L なので、2L の大きなペットボトルに置き換えると 4、5 本分の水が必要になります。

また、非常食には、レトルトごはん、果物の缶詰、今日の給食に使っている金時豆の煮豆のレトルトなどの加熱せずに食べられる食品、野菜ジュースなどを準備しておくといいでしょう。

この機会にお家でも防災の食料について話し合ってみましょう。

平成 30 年 9 月 7 日 (金) 飯山学校給食センター

【献立名】 菜めし (少量) 牛乳 ぶっかけそうめん  
小いわしのフライ 海草サラダ

《今日の丸亀産の食材》

米、きゅうり



【ひと口メモ】

(社会性)

## 食べ残しについて考えよう

今日のめあては、「食べ残しについて考えよう」です。

みなさん、給食を食べ終わった時に食器には何も残っていませんか？ここで、みなさんにお願ひがあります。ごはん食器に、一人が1粒残したごはん粒を飯山学校給食センター全体でまとめると2100粒、ごはん茶碗約1杯分にもなってしまいます。一人一人は少ない食べ物でも、まとめると多くの量になります。

さらに食べ物のこしが多くなればなるほど、汚れが落ちにくいので、洗剤や水を多く必要となります。一人一人が、食器に食べ残さない食べ方やきちんと後片づけをするようにしてください。小学校4年は、社会科でごみの処理についての、学習をしているのではないのでしょうか。環境を守るためにもみんなで気を付けましょう。