

平成 30 年 10 月 9 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】セルフフィッシュバーガー タルタルソース 牛乳
ミネストローネ ㊦スライスチーズ



【ひとロメモ】

石けんで手を洗おう



(食事と安全・衛生)

みなさん、給食の前にはきちんと石けんで手をていねいに洗いましたか？手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えないばい菌やウイルスがたくさんついています。それらは石けんを使って、ていねいに洗えばほとんどとれるので、食事の前や外出から帰ったときは石けんで手洗いをしましょう。時々、水だけで手を洗っている人を見かけます。それでは、ばい菌が浮き出てくるだけで手にばい菌はたくさんついたままです。必ず石けんを使って手を洗うようにしましょう。

特に、今日はセルフフィッシュバーガーです。手のばい菌やウイルスが口の中に入らないように、きれいな手で給食を食べましょう。

【献立名】

コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ
卵とコーンのスープ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

目によい栄養をとろう

(健康によい食事のとり方)

明日10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンA、目の神経の働きを保つために欠かせないビタミンB群です。今日の給食では、にんじんにビタミンA、パンやとり肉にビタミンB群が多く含まれています。

しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかり食べるのではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。

また、日ごろから本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

平成 30 年 10 月 9 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 セルフフィッシュバーガー 牛乳
タルタルソース 冬瓜入りミネストローネ
㊤スライスチーズ

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、きゅうり、冬瓜
玉ねぎ



【ひと口メモ】(食事と文化)

冬瓜

今日のめあては「冬瓜について知ろう」です。今日の「冬瓜入りミネストローネ」に入っている「冬瓜」は漢字で表すと冬の瓜と書きますが、たくさんとれる時期はいつでしょう。 ①夏 ②秋 ③冬

正解は①夏です。冬瓜は瓜の仲間がたくさん取れますが、保存性が高いため、冬まで食べることができる、ということから「冬瓜」という名前がついたそうです。冬瓜は水分が多く、昔から、むくみをとったり、熱を下げる効果があるといわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、病気予防にはぴったりの野菜です。このように栄養も豊富な冬瓜は野菜が少なくなる冬にも貴重な野菜として大切に食べられてきました。今日は、丸亀市でとれた冬瓜を使用しています。おいしくいただきましょう。