

【献立名】 麦ごはん 牛乳 千草焼き もやしの甘酢あえ
なめこのみそ汁 納豆 (幼なし)



【ひとロメモ】

正しいおはしの使い方を知ろう

(食事と文化)

みなさんは、おはしを上手に持って、食べることができていますか。おはしの持ち方が正しくないと、小さな物を上手につかめなかったり、食べ物をこぼしたりします。正しいおはしの持ち方を確認してみましょう。

①正しいえんぴつの持ち方をはし1本で持ちます。

②もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

③上のはしを数字の1を書くように縦に動かします。

④上のはしだけを動かすように練習します。このとき下のはしは動かさないことがポイントです。

できていましたか？まわりの友だちや先生と一緒に正しいもち方を確認してみてくださいね

【献立名】

ごはん 牛乳 あじフライ キャベツの即席漬け 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

みそ汁のよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

みそ汁の具について「実の三種は身の薬」ということわざが古くからあります。はじめの「実」とは、みそ汁に入れる具のことをいい、次の「身」とはそれを食べる人のことを表し、「三種類の具を入れたみそ汁は、それを食べる人の薬になるくらい栄養がよくなる」という意味です。

みそ汁に入れる具は、たんぱく源となる「とうふ」や「油あげ」の他、カルシウム源となる「わかめ」などの海藻類、ビタミン源となる「旬の野菜」や「きのこ」、エネルギー源となる「いも類」など、さまざまな食材を組み合わせることができます。たくさんの食材を取り入れることで栄養価が高まることを昔の人は自然と身につけていたのですね。

米を主食としてきた日本人の食生活の知恵である「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせで健康な体をつくりましょう。

平成30年 11月 2日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 千草焼き
もやしの甘酢あえ なめこのみそ汁
(小・中) 納豆

《今日の丸亀産の食材》

米、葉ねぎ、きゅうり
大根



【ひとロメモ】

千草焼き・納豆

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「千草焼き、納豆について知ろう」です。今日の給食には千草焼きが登場しています。「千草」というのは”たくさん”という意味があるため、千草焼きの名前の由来となっています。この言葉通り、卵、鶏肉、ひじき、にんじん、ねぎ、豆腐と6種類もの具材が入っています。また、みなさんは納豆が何の豆から作られているのか、知っていますか？そう、大豆ですね。納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加え、発酵させたものです。発酵すると、原料の大豆にはなかった成分が作り出され、独特のねばりと香りが生まれます。その結果、うま味が増し、たんぱく質やでんぷんが、消化されやすい形に変化しています。納豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物繊維が多く、栄養的にもとてもすぐれた食品です。