

平成 30 年 11 月 5 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ
切り干し大根の三杯酢 さつまいものみそ汁



【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)

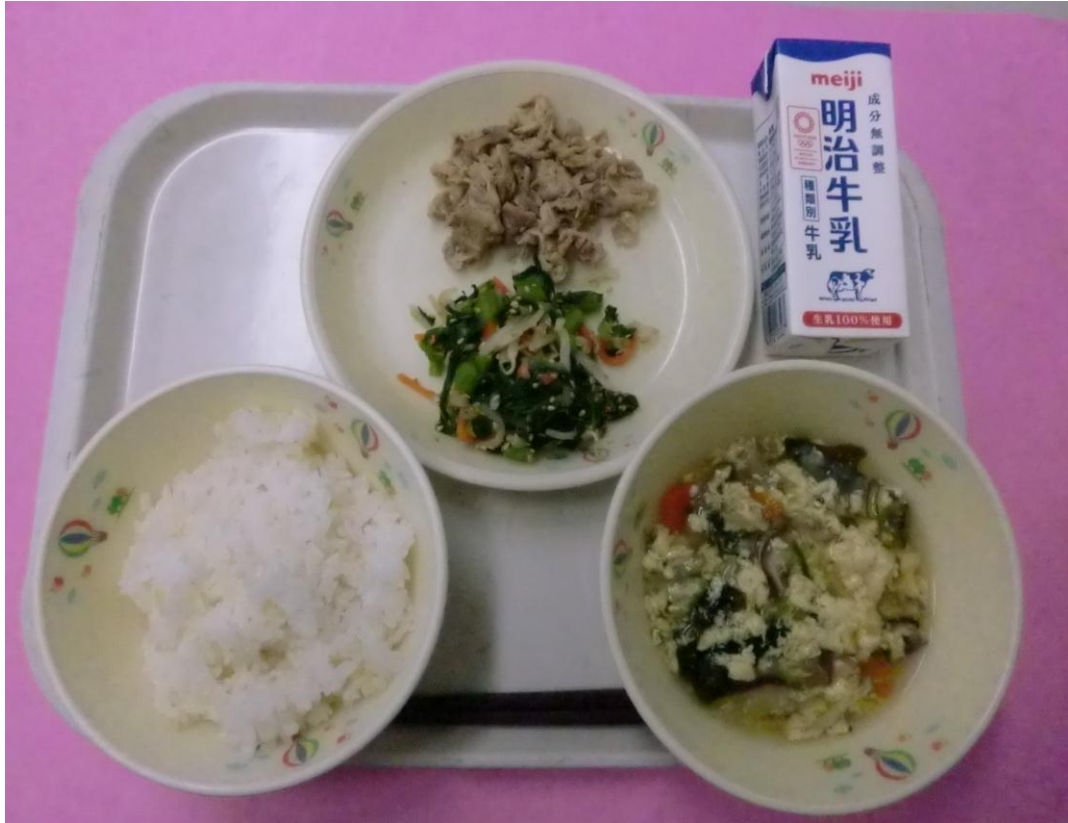
みそ汁の中に入っている食べ物について「実の三種は身の薬」ということわざが古くからあります。はじめの「実」とは、みそ汁に入れる食べ物のことをいい、次の「身」とはそれを食べる人のことを表し、「三種類の具を入れたみそ汁は、それを食べる人の薬になるくらい栄養がよくなる」という意味です。

みそ汁に入れる食べ物は、たんぱく源となる「とうふ」や「油あげ」、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。

【献立名】

発芽玄米ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごま酢あえ かきたま汁



【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、小さな物がうまくつかめなかったり、食べ物をごぼしたりします。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数字の1を書くように縦に動かします。

③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。

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。

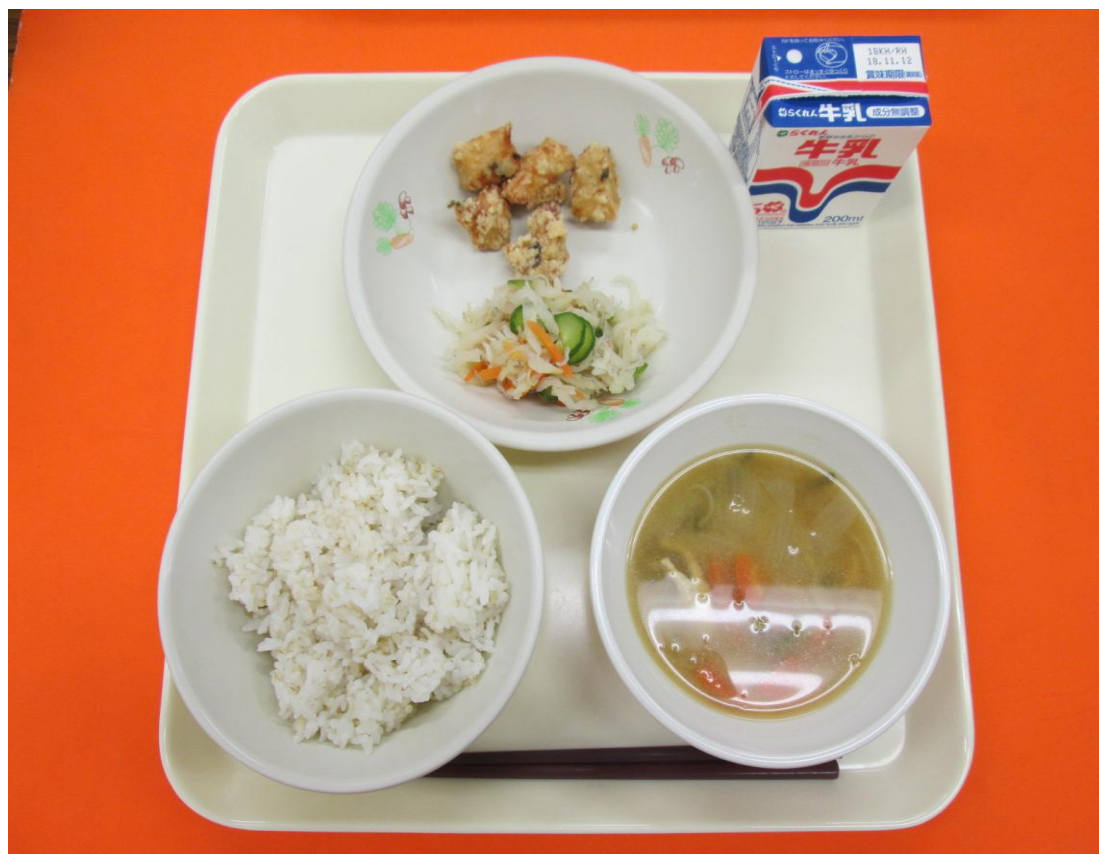
できていましたか？まわりの友だちや先生といっしょに正しいもち方を確認してみてくださいね。

平成 30 年 11 月 5 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ
切り干し大根の三杯酢 さつまいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
米、葉ねぎ、にんにく
きゅうり



【ひとロメモ】

みそ汁のよさ

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「みそ汁のよさを知ろう」です。

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とれる」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。