

平成 30 年 11 月 22 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き 元気サラダ
ABCスープ みかんクレープ



【ひとロメモ】

楽しく会食しよう

(楽しく会食すること)

今日は、城東小学校のリクエスト給食です。

わたしたちは、一人ではなく、仲間と一緒に食事をしています。おうちでは家族のひとと、学校では、先生やお友達と一緒に食べていますね。他人をいやな気持ちにさせないように、楽しく会食するためには、守らないといけないマナーがあります。

食事の話は、だれもが話に参加できる内容で、楽しいものもいいですね。例えば、スポーツやテレビの話題、食べ物、料理などの話です。また、話をする時の声の大きさもグループの中で、聞こえる程度の声の大きさにしましょう。口の中に食べ物を入れたまま、おしゃべりをするのはマナー違反です。

みんなが気持ちよく、給食の時間を過ごせるように気をつけましょう。

平成 30 年 11 月 22 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー ごまネーズサラダ りんご



【ひとロメモ】

しっかりよくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今のわたしたちが食べている食事は、どちらかというとなめらかな食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。例えば、子どもたちに人気のカレーライスやラーメンなどです。

しかし、今から約1700年以上前の弥生時代の卑弥呼の食事は、よくかまないと食べられないものばかりでした。主食は、玄米で魚や野菜、種実類などは蒸したり、焼いたりしていたようです。

しっかりかんで食べると、満腹感を感じて食べすぎを防いだり、むし歯の予防や、消化・吸収をよくしたりもします。そのほかにも、脳の働きが活性化するなどの効果もあります。

「れんこん」が入った「ごまネーズサラダ」や「りんご」をよくかんで食べましょう。

平成 30 年 11 月 22 日 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き
元気サラダ (ミニトマト) ABC スープ
みかんクレープ

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり、キャベツ



【ひとロメモ】

楽しく会食をしよう

(楽しく会食すること)

今日のめあては、「楽しく会食しよう」です。

わたしたちは、一人でなく、仲間といっしょに食事をしています。おうちでは家族の人と、また学校では、先生やお友達といっしょに食べていますね。他人をいやな気持ちにさせないように、楽しく会食するためには、守らないといけないマナーがあります。

食事の話は、だれもが話に参加できる内容で、楽しいものもいいですね。例えば、スポーツやテレビの話題、食べ物、料理などの話です。また、話をする時の声の大きさもグループの中で、わかる程度の声の大きさにしましょう。口の中に食べ物を入れたまま、おしゃべりをするのはマナー違反です。

みんなが気持ちよく、給食の時間を過ごせるように気をつけましょう。