

平成 30 年 11 月 30 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】きのこごはん 牛乳 さけの塩焼き
食べて菜のごまドレッシングあえ さつま汁



【ひとロメモ】

地産地消

(食事と文化)

みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものが食べられ、だれがどのように作っているかが分かるため、安心して食べることができます。

また、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境にも良いです。

丸亀市の給食では、できるだけ地域でとれた食べ物を使うようにしています。今日の給食に入っている食べて菜とチンゲンサイ、ねぎは、丸亀市の農家さんが育ててくれたものです。

地産地消を知って、より新鮮で地球にもやさしい食べ物を選んでいきたいですね。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 野菜のごまあえ
ふしめん汁 納豆



【ひと口メモ】

納豆について知ろう

(健康によい食事のとり方)

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？そうです。大豆ですね。納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて、発酵させたものです。発酵することで、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てきました。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、食物繊維が多く含まれていて、栄養的にもとてもすぐれた食品です。

また、ネバネバ成分には、病気になるバイ菌から、体を守る働きを助ける効果があることが、わかってきています。栄養たっぷりの納豆ですが、少し苦手な人もいますよね。ぜひ一口ずつからでも挑戦してみてください。

平成30年 11月 30日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】きのこごはん 牛乳 鮭の塩焼き
食べて菜のごまドレッシングあえ さつま汁

《今日の丸亀産の食材》
米、葉ねぎ、食べて菜、大根
チンゲン菜



【ひとロメモ】

飯山南小リクエスト

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「飯山南小のリクエスト献立をおいしく食べよう」です。今日の給食は、飯山南小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「秋の味覚たっぷり給食」です。きのこなど、秋に美味しいものをたくさん取り入れました。とてもおいしそうですね！献立を考えると、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。また、このように旬の食べものをふんだんに使うことで、季節感を感じることができるだけでなく、旬の野菜からもたくさんの栄養を取ることができます。そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事も、とても大切です。献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。