

平成 30 年 12 月 6 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン りんごジャム (幼なし) 牛乳
鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 キャロットサラダ ABCスープ



【ひとロメモ】

感謝して食べよう

(勤労と感謝)

みなさんが食べている給食は、丸亀市飯山町にある中央学校給食センターで作られています。そこで、給食センターのクイズを2つします。

クイズ1 給食は、朝何時から作られているでしょう。

①朝5時から ②朝7時から ③朝9時から

答えは、②の朝7時からです。朝7時になると、お店から野菜や肉などの食品が給食センターへ届けられます。

クイズ2 野菜や果物は、何回水で洗っているでしょう。

①1回 ②2回 ③3回

答えは、③の3回です。野菜や果物は水で丁寧に3回洗い、機械や手で切って、調理をしています。

調理員さんは、みなさんにおいしく食べてもらうために、朝から頑張って作ってくれています。感謝していただきましょう。

【献立名】

ライ麦パン はちみつ&マーガリン 牛乳 ボルシチ
ブロッコリーサラダ りんご



【ひとロメモ】

ロシア料理について知ろう

(食事と文化) (勤労と感謝)

今日は、ロシア料理の伝統的な家庭料理「ボルシチ」を紹介します。ボルシチには、肉と野菜、そして「ビーツ」という野菜を必ず入れて作ります。「ビーツ」とは「さとうだいこん」の仲間で赤いカブのような見た目をしています。ボルシチのスープの赤い色はこの「ビーツ」の赤色が溶け出したものなのですよ。

「ビーツ」は寒い地方で生産が盛んで、このあたりでは手に入らなかったのですが、丸亀市内の農家さんがビーツを栽培してくれるようになったので、給食で使うことができるようになりました。味わっていただきましょう。

平成 30 年 12 月 6 日 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン りんごジャム 牛乳
鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 キャロットサラダ
ABC スープ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく



【ひとロメモ】

間食



(健康によい食事の取り方)

今日のめあては、「間食のとり方を考えよう」です。

間食とは、食事と食事の間にとる軽めの食事になります。別の呼び方で「おやつ」ともいいます。みなさんのように体が大きくなっていく時期は、いろいろな食べ物を朝・昼・晩の3度の食事ですることが大切です。そして間食は3度の食事ですりきれなかった栄養を補うために食べることが理想的です。間食は食事の一部と考えて、約200キロカロリーに抑えるのが良いと考えられています。おにぎりもエネルギーを補う間食になる食べ物です。また、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、くだものなどを取り入れると、カルシウム、ビタミンなどの栄養も補うことができます。家庭での間食も内容と量を決めて、楽しくたべましょう。