

平成 31 年 1 月 17 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン はちみつ&マーガリン (幼なし) 牛乳
元気サラダ ミネストローネ ごぼうチップス ヨーグルト



【ひとロメモ】

みんなで楽しく食べよう

(楽しく会食すること)

みなさんは、給食の時間はクラスの先生や友達と給食を食べていますね。おうちでは、家族の人と食べていると思います。

一人ではなく、家族や友達と食べると、良いことがあります。その一つが、楽しく話しながら食べることで、話し相手の思いを知り、理解が図られ、良い人間関係をつくることができるようになります。また、楽しく会食することで、食べ物もおいしく感じられるようになり、苦手な食べ物でも食べられるようになることがあります。また、みんなで楽しく食べる時間を多くつくるためには、協力して準備をすることが大切です。

楽しい給食の時間をみんなでつくっていきましょう。

【献立名】

【幼・小】 きなこ揚げパン 【中学校】 コッペパン・いちごジャム 牛乳
かぶのクリームシチュー ブロッコリーサラダ ぼんかん



【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土器町にある第二学校給食センターで作られています。幼稚園が3園・小学校が6校・中学校が1校、全部で約3500人分の給食を作っています。さて、ここで問題です。この3500人分の給食を作るために、今日は何人の人が調理したでしょうか。

①25人 ②45人 ③85人

正解は①の25人です。

一人当たり約140人分の給食を作っていることになります。調理作業は、ていねいにおいしくなるように、そしてみなさんがおいしく食べている姿を想像してがんばって作ってくれています。ぜひ、作っている人の思いを大切に、感謝して食べましょう。

平成31年 1月 17日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】コッペパン(飯南小:きなこ揚げパン)
はちみつ&マーガリン 牛乳 ミネストローネ
元気サラダ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、にんじん、キャベツ



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

ビタミンの働き

今日のめあては「ビタミンの働きを知ろう」です。

かぜの予防に効果がある栄養素にビタミンがあります。ビタミンにもいろいろな種類がありますが、とくに色の濃い野菜にはビタミンAが多く、皮ふやのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスや病原菌の体への侵入を防いでくれます。また色の薄い野菜や果物にはビタミンCが多く、体がウイルスや病原菌とたたかう力(抵抗力)を強くしてくれます。ビタミンCは体の中でためておくことができないので、毎日食べ物からとることが大切です。ビタミンAとCは、おもに体の調子を整える緑のグループの食品に多く含まれています。

今日の給食では、にんじん、トマト、パセリがビタミンAを、セロリがビタミンCを多く含むたべものです。かぜの予防にビタミンをしっかりとりましょう。