

平成 31 年 1 月 22 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 すりみだんご コールスローサラダ
ポークビーンズ 型ぬきチーズ



【ひとロメモ】

背筋を伸ばして良い姿勢で食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日は、食事の姿勢について考えてみましょう。食事の時、机にひじをついたり、お椀を持たずに食べて猫背になっていたり、足を組んだり、投げ出して座っていませんか？このような姿勢で食べると食べ物の消化が悪くなり、見た目にも美しくありません。

食事をする時には、いすに深く腰をかけ、背筋をのばして背もたれに寄りかからないようにし、机と体の間は、こぶし1つ分あけましょう。また、ひざを90度に曲げて足の裏をしっかりと床につけるようにします。

姿勢は、相手に対する心を表す形の基本となります。食事時の姿勢が悪いと印象が悪くなるだけでなく、食事を作ってくださった方に感謝の気持ちを表せません。

お椀を持って、背筋を伸ばして、良い姿勢で食事を行いましょう。

【献立名】

【幼・小】 コッペパン・大豆ココアバター 【中学校】 きなこ揚げパン
牛乳 豚肉と野菜のスープ煮 和風大根サラダ ヨーグルト



【ひとロメモ】

食べる前の手洗いの大切さを知ろう

(健康によい食事のとり方)

手には、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。アルコールによる消毒がきかないため、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

また、体調が悪い時は、先生に伝えて給食当番をかわってもらおうようにしましょう。

平成31年 1月 22日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ
すりみ団子 コールスローサラダ チーズ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、葉ねぎ



【ひと口メモ】

大豆の栄養

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「大豆の栄養を知ろう」です。

大豆は、たんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」と呼ばれています。

また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分などを多く含んでいます。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。