

平成 31 年 1 月 23 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 すきやき風煮
食べて菜のいそかあえ みかん



【ひとロメモ】

旬の野菜 白菜

(食事と文化)

今日は、綾歌中学校のリクエスト給食です。

白菜といえば、冬の代表的な野菜ですね。さて、クイズです。白菜、一株は何枚くらいの葉でできているでしょうか？

- ① 20～30枚 ② 50～60枚 ③ 80～100枚

答えは、③の80～100枚です。たくさんの葉で覆われているんですね。これは冬の寒さに負けないように白菜自身を守るためです。外側の固い葉でしっかりと霜から身を守ります。寒さにたえた白菜の内側の葉では甘味の成分が増えていくので、冬の季節は白菜があまくておいしいのです。力強く冬を越している白菜の栄養をいただくことに感謝して「すきやき風煮」をおいしくいただきましょう。

【献立名】

冬野菜のカレーライス 牛乳 かみかみサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

みなさんは日ごろの食事、よくかんで食べていますか。好きな料理であれば、あまりかまずにパクパク食べてしまうかもしれませんが、よくかんで味わって食べることも大切です。よくかんで食べると、舌の上にある、味を感じる細胞に味がよく伝わり味わって食べることができます。また、口の中でだ液と混ぜ合わさることで消化がすすみ、体の中に栄養を取り込みやすくなります。

カミカミサラダには、かみごたえのある食べ物として、さきいかとごぼうが入っています。よくかんで、味わって食べましょう。

平成 31 年 1 月 23 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 納豆いりかき揚げ
筑前煮 もやしの甘酢あえ

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ



【ひと口メモ】

よい姿勢で食べよう

(楽しく会食すること)

今日のめあては「背筋を伸ばして良い姿勢で食べよう」です。

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。

お皿を持って、背筋を伸ばして、良い姿勢で食事をしましょう。