

平成 31 年 2 月 21 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
香川県産冬野菜のシチュー 五目サラダ パナナ



【ひとロメモ】

冬野菜を味わおう

(健康によい食事の取り方)

今日の給食には、レタス、金時にんじん、大根など冬が旬の野菜がたくさん入っています。この他には、ほうれんそうや白ねぎ、白菜、百花、小松菜、ブロッコリーなどがあります。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をうけて大きく育っていることでしょう。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。

【献立名】

米粉パン 牛乳 ミックスナッツ(小中) 白身魚のケチャップあえ
丸亀産レタス入りABCスープ" いちご



【ひとロメモ】

香川県産のパセリを味わおう

(勤労と感謝)

今日の給食では、スープの中にパセリが入っています。

パセリは、香川県でたくさん作られている色の濃い野菜です。香川県の温暖な気候で作られたパセリは、西日本有数の産地として知られ、特に東かがわ市で作られたパセリは「大内パセリ」という名前で売り出され、市場関係者からも品質が良いと評価を得て、トップクラスのブランドとなっています。

香川県産のパセリが出回る時期は、11月～7月まで、冬場でも暖かいハウスの中で栽培されており、栄養もビタミンや鉄分、カルシウムが豊富で、みなさんにもぜひ食べてほしい野菜の一つです。

パセリは細かく刻んで野菜と一緒に炒めたり、ゆでてパスタに加えると苦味もなく、おいしく食べることができます。今が一番おいしい香川県産のパセリをスープで味わって食べましょう。

平成 31 年 2 月 21 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
香川県産冬野菜のシチュー 五日サラダ バナナ

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも、チンゲン菜、レタス
大根



【ひと口メモ】(食事環境の整備)

手洗い

今日のめあては、「食べる前の手洗いの大切さを知ろう」です。

手は、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。