

平成 31 年 3 月 5 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン (中3セレクト揚げパン) はちみつ&マーガリン (幼・中3なし)  
牛乳 かぼちやのシチュー 食べて菜のツナサラダ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひと口メモ】

## 地場産物 食べて菜

(勤労と感謝)

みなさんはもう「食べて菜」のことを覚えましたか。今日は食べて菜についてクイズをします。食べて菜は、次のどの組み合わせから生まれたでしょう。

- ① こまつなとさぬき菜      ② 広島菜とほうれんそう  
③ こまつなと広島菜

正解は、①のこまつなとさぬき菜です。食べて菜には、歯切れのよい食感と、苦味が少ないという2つの良いところがあります。給食で食べている「食べて菜」は丸亀市で栽培されたものです。作ってくれた農家の人に感謝しながら、栄養たっぷりの食べて菜を残さず食べましょう。

平成 31 年 3 月 5 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー きなこビーンズ  
いちご入りフルーツポンチ



【ひと口メモ】

## 丸亀市産のいちごを味わおう

(勤労と感謝)

今日のフルーツポンチには、丸亀市でとれたいちごが入っています。さて、今日のいちごは何という種類のいちごでしょうか。

- ①あまおう
- ②紅ほっぺ
- ③さぬきひめ

正解は③さぬきひめ です。

「さぬきひめ」という品種は、香川県オリジナルのいちごで、粒が大きく、甘いのが特徴です。香川県内では、三木町や、綾川町、観音寺市などで多く栽培されていますが、丸亀市でもたくさん栽培しています。ハウス栽培が主流で、いちご農家の方は、甘く大きくなるように大変な手間をかけて育てています。よく味わって、感謝していただきましょう。

平成31年 3月 5日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】コッペパン(中3:ピザトースト)

はちみつ&マーガリン(幼・中3なし) 牛乳

かぼちゃシチュー 食べて菜のツナサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

食べて菜、チンゲン菜



【ひと口メモ】

## 好き嫌いしないで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「好き嫌いしないで食べよう」です。

みなさん、好き嫌いがありますか。なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。それは、好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたより、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりするからです。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要な成長期でもあります。一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物は、どれも、大切な働きを持っています。なんでもバランスよく食べることが大切です。少しずつ、嫌いな食べ物も克服できるよう、がんばりましょう。