

令和2年 4月 8日(水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 小いわしのフライ  
肉じゃが 昆布あえ



【ひと口メモ】

## 正しく食器を並べて食べよう

(食事環境の整備)

今日の給食は、和食の献立です。みなさん、食器を正しく置けていますか。今から一緒に確認しましょう。「麦ごはん」は手前の左側に、「肉じゃが」は右側に置けていますか。お皿には「小いわしのフライ」と「昆布あえ」が盛り付けられて、奥に置けていますか。和食なので、皿の奥の方へ「小いわしのフライ」、手前に「昆布あえ」がくるように置きましょう。和食の時も、洋食の時も、食器の並べ方には決まりがあります。

毎日の食器の置き方を配膳図で確認してみましょう。

令和2年4月8日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 春の香りずし 牛乳 かぼちゃのてんぷら  
春キャベツのごまあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

## 春の香り寿司を味わおう

(食文化)

香川県は昔から雨が少なく、「ひでり」の多い地域で、お米があまりとれませんでした。そのため、お米で作る「おすし」は、春や秋のお祭りやお祝いごとなどの「ハレの日」のごちそうでした。地域によって「ちらしずし」「ばらずし」「かきませずし」とも呼ばれ、香川県の郷土料理のひとつです。おすしの具には、その季節にその地域でとれる旬の食べ物を入れて、季節感を出す工夫がされてきました。今日のおすしの中には、春が旬の「葉ごぼう」が入っています。根も茎も食べることができる香川県の代表的な野菜で、丸亀市の農家の方が今日のために育ててくれたものを使っています。春の香りを楽しみながら食べてください。

令和2年 4月 8日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳  
肉じゃが 昆布あえ  
小さいわしのフライ

《今日の丸亀産の食材》  
にんじん 小松菜  
玉ねぎ キャベツ



【ひとロメモ】

## バランスよく食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「食べ物の働きを知ろう」です。

食べ物は体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つは、米やパン、うどん、いも、油など、おもに体を動かすエネルギーとなる黄のグループです。

2つめは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚など、おもに血や肉、骨などおもに体をつくるもとになる赤のグループです。

3つめは、野菜やくだものなどおもに体の調子を整える緑のグループです。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろうように組み合わせを考えています。今、食べている食べ物が黄・赤・緑のどのグループに入るのか考えてみてくださいね。