

令和2年 6月 3日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 五目うどん 牛乳 えびと大豆の甘辛煮  
チンゲン菜のたくあんあえ ⊕紫いもチップス



【ひとロメモ】

## バランスの良い食事を知ろう

(健康によい食事のとり方)

わたしたちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化、吸収されて、体の中で利用されています。食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして、「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。

好きな物だけ食べていては、栄養が偏り病気につながります。健康に過ごすために3つのグループの食品を組み合わせる食べることが大切です。給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考にしてみましょう。

令和2年6月3日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ  
小えびのから揚げ キャベツの即席づけ



【ひとロメモ】

## 高野豆腐を味わおう

(食品を選択する能力)

今日は高野豆腐の卵とじが出ています。高野豆腐は、和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたので、この名前がつきました。冬の寒い凍りつくような夜、豆腐を外に出しておいたら、凍っていたことから別の名前を凍り豆腐ともいいます。

今では、冷凍機を使って凍らせています。高野豆腐は、筋肉など体をつくるもとになるたんぱく質や丈夫な骨をつくるもとになるカルシウムが多く、とても健康によいたべものです。高野山で生まれた栄養価の高い高野豆腐をしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

令和2年 6月 3日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】五目うどん 牛乳  
チンゲン菜とたくあんのごまあえ  
えびと大豆の甘辛煮 (中) 紫芋チップス

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜 葉ねぎ  
玉ねぎ



【ひとロメモ】

## バランスのよい食事

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「バランスの良い食事について知ろう」です。

栄養バランスのよい食事をとることは、みなさんの成長や病気の予防に大切なことです。栄養のバランスについて、わかりやすいように食べものに含まれる主な栄養素のはたらきによって分類したものが、黄・赤・緑の3つのグループわけです。黄色は「おもにエネルギーのもとになるもの」でごはんやパン、砂糖、油など、赤は「おもに体をつくるもとになるもの」で魚や肉、卵、牛乳・乳製品など、緑は「おもに体の調子を整えるもの」で野菜や果物などです。では、今日の給食のうどんは何色のグループに入るでしょう。

① 黄色 ② 赤 ③ 緑

正解は①黄色です。黄色のグループにはめん類や芋の仲間も入ります。給食を食べながら黄色、赤、緑の食べ物がきちんとそろっていることを確認してみましょう。