

令和2年 6月 30日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 豆入りミートスパゲティ
フレンチサラダ 型抜きチーズ



【ひとロメモ】

たまねぎの働きについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今から3000年以上昔、エジプトのピラミッドを作っていた人たちは、重い岩を人の力だけで高く積み上げていました。暑い砂漠での作業の中、食欲を出すために食べていたのが、「たまねぎ」です。たまねぎを食べると胃の中の粘膜が刺激され、消化液がたくさん出て、食欲の増進につながります。また、たまねぎは、元気をつけたいときに薬としても食べられていたそうです。

だんだん暑くなってきました。たまねぎをしっかり食べて、食欲を増進させて、夏バテを予防しましょう。

令和2年6月30日(火) 第二学校給食センター

(献立名) ナン 牛乳 キーマカレー
ポテトサラダ ゴールドキウイフルーツ



【ひとロメモ】

インド料理について知ろう

(食文化)

インド料理は、香りや辛味、色をつける香辛料というものをたくさん使います。香辛料は料理をおいしくしたり、食欲を引きだしたりするパワーがあります。インドでは、右手はきれいなもの、左手はきれいではないものとされ、食事は右手だけでします。例えば、右手でナンをちぎってカレーにひたして食べるというのが食事の仕方です。日本では、両手を使って食事をするのがマナーですが、文化が違えばマナーもかわるのですね。インド流のナンとカレーの食べ方を紹介します。

- ①ナンの細いほうから一口で食べられる大きさに両手を使ってちぎります。
- ②ちぎったナンを二つ折にしてスプーン状にします。
- ③そのままカレーをすくって食べます。

みなさん上手に食べられましたか？

令和2年 6月 30日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳
豆入りミートスパゲティ
フレンチサラダ 型抜きチーズ

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ にんにく
きゅうり キャベツ



【ひと口メモ】

手洗いをしよう

(食事と安全・衛生)

今日のめあては、「手をよく洗おう」です。

みなさんは、給食前に必ず手洗いをしていますよね？手洗いは、食中毒を予防する3つのきまり、① 菌をつけない② 菌を増やさない③菌をやっつけるのうち、一番最初の①菌をつけない、にあたります。

手の中で、菌がたくさんかくれやすいところは、爪や指先、指の間、親指のまわり、手首、手のしわです。これらの場所を特に注意して手洗いをしましょう。また、水だけではなく、せっけんを使って洗い、きれいに泡を流しましょう。最後に清潔なハンカチで手を拭いたら 手洗い完了です。

自分のためにはもちろん、周りの人のためにもきちんと手洗いをしましょう。