

令和2年 7月7日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 ソース焼きスパゲティ
小松菜のアーモンドサラダ えびと大豆のからあげ



【ひとロメモ】

協力して配膳すること

(健康に良い食事のとり方)

毎日の給食の準備は、協力して準備ができていますか？

給食当番の人は、まず服装を整え、きれいに手を洗います。静かに並んでクラスの給食をとりに行き、配膳の準備をします。ルールを守り、特に重いものや熱い汁などを運ぶ時は、転んだり、こぼしたり、やけどをしないように安全に気をつけます。配膳の時には、食缶にできるだけ残さないように盛り付けます。当番でない人は、配膳中に静かに待ちます。決められた時間に「いただきます」をするためには全員の協力がが必要です。手早く準備をして、楽しい給食の時間を作りましょう。

令和 2年 7月 7日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 白身魚のレモンソース 金時さつまいものサラダ
チンゲンサイのスープ はちみつ&マーガリン【小中】



【ひとロメモ】

金時さつまいもについて知ろう

(食文化)

今日のサラダの金時さつまいもは、おもに香川県坂出市でとれたものです。金時さつまいもは、坂出市で今から約60年前から栽培が始まりました。

坂出の金時さつまいもは、昔、塩づくりをしていた土地で栽培しています。塩づくりをしていた土地は目の粗い砂地で栽培に合っているそうです。さらに、塩が天然のミネラルとして土に溶け込んでいるため、甘味の強いのが特徴です。

出荷時期は、6月から8月の間で、最も出荷が多いのは7月の今頃の時期です。自然な甘みを感じながら香川県でとれた金時さつまいもをおいしくいただきましょう。

令和2年 7月 7日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 ソース焼きスパゲティ
小松菜のアーモンドサラダ
小えびと大豆のから揚げ

《今日の丸亀産の食材》
青のり 小松菜
にんにく キャベツ



【ひとロメモ】

夏ばてを予防しよう！

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「夏バテしない食事のとり方について考えよう」です。

毎日暑い日が続きますね。暑さに負けないで、元気に過ごすためには、睡眠や休養の他に、食事に気をつけることが大切です。夏は、食欲が落ちるため、食事があっさりとしたものに、かたよりがちですが、給食のようにいつも黄・赤・緑色のグループの食品が、そろうように食べましょう。

また、汗をたくさんかくので、水分の補給に気をつけることも大切です。その場合に、スカットするからといって、ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水を選ぶのではなく、できるだけ、お水や麦茶などで水分補給をしましょう。清涼飲料水には、砂糖がたくさん入っているものもあるので、飲み過ぎると体によくありません。また、冷たくておいしいアイスクリームにも、砂糖や脂肪が多いので、食べすぎに注意しましょう。