

令和2年 8月27日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 とり肉のからあげ
元気サラダ ビーフンスープ アップルシャーベット(小・中)



【ひとロメモ】

野菜をしっかり食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日は、野菜についてお話しします。給食には毎日たくさんの野菜が使われています。野菜には、体の調子を整えて、みなさんの体を健康に保つ大切な働きがあります。三択クイズをします。みなさんが1回の食事で食べるとよい野菜の量は、どれくらいでしょう。

- ① 約70g ②約120g ③約200g

正解は、②の約120gです。生の野菜では、両手をおわんの形にして、その上に乗るくらいだといわれています。両手いっぱいの野菜を食べるのは難しそうですね。でも、炒めたり、ゆでる、煮るなどの調理をすれば、かさが減り、約片手1杯分になります。工夫して野菜をとりましょう。

令和2年8月27日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 白身魚の香味揚げ
バンバンジーサラダ サンラータン風卵スープ



【ひとロメモ】

料理から水分をとること

(心身の健康)

暑い時期の水分補給は大切です。「水分補給」というとお茶やスポーツドリンクのような飲みものを思い浮かべがちですが、食事からでも水分補給は可能です。みそ汁やスープといった汁物、野菜料理からも水分をとることはできます。

今日の給食のスープのサンラータンは、中国、四川料理で酢の酸味とこしょうの辛味がきいたスープです。野菜やきのこを煮込んだスープにかたくり粉でとろみをつけて、とき卵を入れて、ごま油を入れています。

スープをしっかり食べて、栄養と水分両方ともにとりましょう。

令和2年 8月 27日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

鶏肉のガーリック焼き 元気サラダ

ビーフンスープ 冷凍りんご

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 葉ねぎ 玉ねぎ

チンゲン菜 きゅうり



【ひとロメモ】

野菜を食べよう！

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「1日に食べたい野菜の量について知ろう」です。

クイズです。日本人が健康であるために1日に食べたい野菜の量は約何グラムとされているでしょう。次の3つから選んでください。

- ① 150グラム
- ② 250グラム
- ③ 350グラム

答えは③350グラムです。

350グラムとは、きゅうりだと3本と半分、なすだと5本、オクラだと40本くらいの重さです。みなさんは野菜をしっかり食べられていますか？今は夏野菜がたくさんとれておいしい時期です。毎日しっかり野菜を食べましょう。