

令和2年 9月 4日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 酢豚
モロヘイヤとチンゲン菜のスープ ミニトマト



【ひとメモ】

酢のパワーを知り、進んで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食は酢豚です。給食では、酢を使った料理が時々登場します。酢は、人間が作り出した最初の調味料ともいわれ、古代エジプトの時代からあったそうです。酢はすっぱいから苦手という人もいますが、酢のパワーはたくさんあります。疲れをとったり、血液をサラサラにしてくれたり、ばい菌をやっつけてくれて、食べ物を腐りにくくしてくれるなど、良いことがたくさんあります。

今日は、酢豚に、お酢を使っています。お酢のパワーを取り入れて、元気に過ごしましょう。

令和2年9月4日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん ふりかけ 牛乳 さばの香味焼き
小松菜のアーモンドあえ ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

防災について知ろう

(食事の重要性)

毎年9月1日は防災の日です。いざという時のために普段から水や非常食などを備えておくことが大切です。

ではクイズです。飲む水は、一人一日分どれくらいの量が必要でしょうか？

- ①1L ②2L ③3L

答えは、③の3Lです。一人3L、三日分を用意するとよいといわれています。

また、非常食の種類には、レトルトごはんやおかずやジュースなど加熱せずに食べられる食品があります。ほかにも缶詰があります。缶詰の種類には、さばなどの魚やくだものがありますね。

この機会にお家でも防災のための食料について話し合ってみましょう。

令和2年 9月 4日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
酢豚 ミニトマト
モロヘイヤとチンゲン菜のスープ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく チンゲン菜
モロヘイヤ



【ひとロメモ】

酢のパワーについて

(健康によい食事のとり方)

9月になりましたが、まだ暑い日が続いています。このように暑い時期には、食欲が落ちてしまって食べられないという人が多いですね。こんな時には、「酢」が力を発揮してくれます。調味料として「酢」をつかうことで、食欲を増進するパワーを発揮してくれます。

また、酢に含まれる「クエン酸」には疲れをとる効果もあると言われており、夏の疲れをとるのにぴったりです。

今日は、皆さんの大好きな「酢豚」に入っています。暑さに負けず、酢のパワーを取り込んで、午後からも元気に活動しましょう。