

令和2年 10月 6日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き
五目サラダ ポテトとコーンのスープ



【ひと口メモ】

体力と食べ物について考えよう

(健康によい食事のとり方)

私たちの体は、動物という名が表すように、体を動かすようにできています。運動をしないと、どんどん体力が落ちてきますが、反対に適度な運動をしていると体力がついてきます。ふつう、体力というと筋肉の力と思われがちですが、病気に対する抵抗力も体力に含まれます。

毎日食べる食事は体力の基礎になります。どんな内容で食事をするかで、体力に差が出るのです。まず、朝・昼・晩の3度の食事をきちんと食べるようにすること、そして赤・黄・緑色の仲間の食品をそろえる、主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスを考えることも大切です。スポーツの秋です。しっかり食べて、しっかり運動をしましょう。

令和2年 10月 6日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 小えびのからあげ
元気サラダ(ミニトマト) カレービーンズ



【ひとロメモ】

元気サラダのひみつを知ろう

(心身の健康)

「元気サラダ」は小学1年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを実際に給食で再現したものです。お話しの中で病気のお母さんのために、りっちゃんという女の子がいろいろな動物に助けをもらいながらサラダを作ります。

元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤、体の調子を整える緑のたべもの、そしてりっちゃんと動物たちのやさしさや愛情が全部入っているのです。だからりっちゃんのお母さんは元気になれたのでしょね。

元気サラダを食べてみなさんも元気な体をつくりましょう。

令和2年 10月 6日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 黒糖パン

牛乳 鶏肉のマスタード焼き

五目サラダ ポテトとコーンのスープ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ、小松菜



【ひと口メモ】

バランスよく食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「バランスよく食べよう」です。

食べ物は、体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つ目は、米やパン、うどん、いも、油など、おもに熱や力のもとになる、黄色の仲間の食べ物。2つ目は、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚などの、主に血や肉になる赤色の仲間の食べ物。3つ目は、野菜やくだものなど、主に体の調子を整える働きをする緑色の仲間の食べ物です。

これらの3つの色のグループの食べ物を組み合わせて食べることで栄養バランスの良い食事になります。給食では、必ず3つのグループの食べ物を使っていますので、残さず食べましょう。