

令和2年 10月 29日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 里芋のフリッター  
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

(健康によい食事のとり方)

「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。お話を思い出してみましよう。りっちゃんがサラダを作っている時にしろくまから届いたでんぼうには、何を入れたらいいと書いてあったのでしょうか。・・・(3秒まって答えを言ってください)。

正解は、「こんぶ」です。こんぶを入れるとかぜをひかないで、いつも元気だと、しろくまさんが教えてくれましたね。

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食べ物、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うか。

寒くなり風邪をひきやすい季節になります。元気サラダを食べて元気な体をつくりましよう。

令和2年 10月 29日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン メープルジャム 牛乳 ミックスビーンズサラダ  
さつまいものシチュー キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## さつまいもの栄養について知ろう

(心身の健康)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため3つの色のグループでは米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。とはいえ、いも類には、ビタミンCや食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかいしもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これからがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

令和2年 10月 29日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 カレービーンズ  
さといものフリッター  
元気サラダ(ミニトマト)

《今日の丸亀産の食材》  
にんにく キャベツ  
きゅうり



【ひと口メモ】

## 元気サラダについて

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「元気サラダのひみつを知ろう」です。

「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、りっちゃんがいっしょに動物に助けをもらいながらサラダを作ります。お話しを思い出してみましょう。りっちゃんがサラダを作っている時にしろくまから届いた電報には、何をいれたらいいと書いてあったでしょうか。

正解は、「こんぶ」です。こんぶを入れるとかぜをひかないで、いつも元気だと、しろくまさんが教えてくれましたね。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食べ物がそろっています。

寒くなり風邪をひきやすい季節になりますが、元気サラダを食べて元気な体をつくりましょう。