

令和2年 11月 2日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ 切干大根の三杯酢
さつまいものみそ汁



【ひと口メモ】

早く配膳して食べる時間を作ろう

(食事環境の整備)

給食を食べる時間は短いと感じている人はいませんか？

もし、食べる時間が足りないと感じているなら、給食時間内に食べることが難しくなっているのかもしれない。

学校での給食の時間は限られています。その時間の中で、配膳をして、食べて片づけなければなりません。まずは、給食の準備を早く行うことが大切です。早く配膳するためには、クラス全員で協力して取り組まなければなりません。配膳をする人、食器を配る人、それぞれの人が自分にまかされた役割を行うことで、早く配膳ができ、食べる時間を十分に確保することができます。

さて、今日のみなさんの配膳方法はどうでしょうか。ふりかえってよかったこと、できなかったことを明日からの給食の時間にいかしましょう。

令和2年 11月 2日(月) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ きゅうりのごまあえ
豆腐のみそ汁 アーモンド小魚



【ひと口メモ】

みそ汁のよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

みそ汁の具について「実の三種は身の薬」ということわざが古くからあります。はじめの「実」とは、みそ汁に入れる具のことをいい、次の「身」とはそれを食べる人のことを表し、「三種類の具を入れたみそ汁は、それを食べる人の薬になるくらい栄養がよくなる」という意味です。

みそ汁に入れる具は、たんぱく源となる「とうふ」や「油あげ」の他、カルシウム源となる「わかめ」などの海藻類、ビタミン源となる「旬の野菜」や「きのこ」、エネルギー源となる「いも類」など、さまざまな食材を組み合わせることができます。たくさんの食材を取り入れることで栄養価が高まることを昔の人は自然と身につけていたのですね。

米を主食としてきた日本人の食生活の知恵である「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせで健康な体をつくりましょう。

令和2年 11月 2日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
ほうれん草とたくあんのごまあえ
ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

ほうれん草について

(食事と文化)

今日のめあては、「旬のほうれん草について知ろう」です。

ほうれん草は、1年中スーパーで見かけますが、実は11月から3月くらいまでが最も栄養価が高く、おいしい旬の時期です。

ほうれん草の原産地はコーカサスからイランにかけての西アジアです。ほうれん草の「ほうれん」とは、中国語でペルシャ、現在のイランのことを意味します。

日本へは江戸時代初期に中国から伝わりましたが、その際ペルシャからシルクロードを経て、中国に伝えられた薬物野菜ということでペルシャの草、すなわち「ほうれん草」と呼ばれるようになったとされています。