

令和3年 3月 12日(金)

中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 鶏肉の豆板醤ソース
キャロットサラダ 野菜とソーセージのスープ



【ひとロメモ】

食品ロスについて知ろう

(勤労と感謝)

日本では、まだ食べられるのに賞味期限切れや食べ残しなどで捨てられている食品が、1年間で約646万トンあります。このように捨てられている食品を「食品ロス」といいます。

みなさんが毎日食べている食品は、たとえば農作物の場合、種をまいて肥料をやったり、草取りをしたりして、収穫までに農家の方が、多くの手間をかけて作っています。また、農作物が育つためには、太陽や土や水など、多くの貴重な資源があって、収穫できるのです。

食べ物を捨てるということは、生産者の労力や貴重な資源を無駄にしてしまうことにもつながります。

食品ロスを少しでも減らすように、食べ残しをしないなど、一人ひとりができることを考えてみましょう。

令和3年3月12日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
キャベツのアーモンドあえ 豚汁



【ひとロメモ】

さばの栄養を知ろう

(食事の重要性)

牛肉や豚肉に含まれている脂をとりすぎると、血管に脂質がたまる高脂血症などの生活習慣病が起こりやすくなります。一方、魚に含まれる脂肪は、さまざまな健康維持効果があるといわれています。

なかでもさばに多く含まれているEPAとDHAは、その効果が大きいです。EPAは血液中のコレステロールや中性脂肪を抑えて、血液をさらさらにしてくれます。DHAは脳の神経や発育に必要な成分で脳を活性化するといわれています。

さばに含まれている脂肪がこんなに素晴らしい働きをしてくれるなんて驚きですね。おうちの方にも教えてあげてください。

令和3年 3月 12日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】わかめごはん 牛乳 豚肉の豆板醤ソース
キャロットサラダ
野菜とソーセージのスープ 青りんごゼリー

《今日の丸亀産の食材》
にんにく 百花
ゼロリ



【ひとロメモ】

リザーブ給食

(楽しく会食すること)

今日のめあては、「リザーブ給食について知ろう」です。

今日の給食は、小学6年生はリザーブ給食になっています。リザーブとは予約するという意味があります。今日のリザーブ給食では、他の学年の皆さんと同じ、主菜に「豚肉」を使った献立か、主菜に「えび」を使った献立かを選択しておいてもらいました。

6年生は6年間の給食の総まとめとして、また、家庭科で献立を立てることや、自分達に必要な栄養について学習したことも活かしながら選んでいます。

他の学年のみなさんも、6年生でリザーブ給食を行いますので、今後楽しみにしててくださいね。