

令和3年 3月 15日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 ドライカレー 牛乳 百花のごまドレッシングあえ
きなこビーンズ



【ひとロメモ】

野菜を食べよう

(健康によい食事の取り方)

みなさんは、一回の食事でどれくらいの野菜を食べたらいいか知っていますか？

1回の食事で、生野菜が両手に山盛り乗るくらいの量が目安になります。令和元年に行った食生活実態調査の結果では、約9割の児童・生徒が必要な野菜の量を食べていませんでした。

野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい丈夫な体を作ってくれます。

給食では、一食に食べてほしい野菜の量をとれるように考えています。残さず食べて新型コロナウイルスやかぜなどの病気を予防しましょう。

令和3年 3月 15日(月) 第二学校給食センター

(献立名) セルフ手巻きずし(牛肉のしぐれ煮・卵焼き・ツナマヨネーズ) 牛乳
月菜汁



【ひとロメモ】

手洗いの仕方を見直そう

(社会性)

給食の前に手洗いをきちんとできましたか？手には目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌や、ウイルスがついています。手についた細菌やウイルスが食べ物といっしょに口に入ることで、病気の原因になります。

水で簡単に洗っただけでは、つめや手のしわの中にある細菌やウイルスはとれません。石けんの泡で包みだすように、よくこすり洗いをするのが大切です。

コロナウイルス感染防止のため、食事前には必ず手洗いをする習慣を身に付けましょう。

令和3年 3月 15日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】ドライカレーライス

牛乳 百花のごまドレッシングあえ
きなこビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 百花
セロリ



【ひと口メモ】

野菜を食べよう

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては、「野菜を食べよう」です。

突然ですが、みなさんは野菜が好きですか？毎日3食の食事で野菜を食べていますか？香川県では、大人にも子どもにも生活習慣病にかかっている人が多いと言われており、その原因の一つに野菜不足が挙げられています。

野菜不足を解消するためには、一日に一人、350gの野菜を食べることが目標になります。350g分の野菜の量の目安は、両手にこんもり生野菜をのせたものを3つ分です。

では、ここで問題です。今日の給食には小学4年生の場合、一人当たり何gの野菜が使われているでしょう？

- ① 100g ②120g ③130g

答えは ③の130gです。1日に取るべき野菜の量が350gなので、もし朝ごはんの時に野菜を食べられなかった人は、晩ごはんであと220gの野菜を食べましょう。普段からどのくらい自分が野菜を食べているのかを意識しながら食事をするのも良いですね！