

令和3年 3月 16日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 えびときのこのグラタン  
春野菜のスープ いちご入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

## 好き嫌いしないで食べよう

(健康によい食事のとり方)

みなさん、好き嫌いがありますか。なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。

好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたより、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要な成長期でもあります。一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物は、どれも、大切な働きを持っています。なんでもバランスよく食べることが大切です。少しずつ、嫌いな食べ物も克服できるよう、がんばりましょう。

令和3年3月16日(火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン いちごジャム 牛乳 鶏肉ときのこのグラタン  
百花のサラダ ABC スープ



【ひとロメモ】

## グラタンについて知ろう

(食文化)

グラタンとは、マカロニや野菜、魚介、肉などの食材にホワイトソースをからめて皿にもり、チーズをかけて皿ごとオーブンで焼いたものです。フランス生まれの料理です。

では、ドリアとのちがいは何でしょうか。ドリアとは、ピラフやチキンライスなどの米料理であることがドリアの特徴です。

さらに生まれた国も違います。ドリアは日本で生まれた料理なのだそうです。1930年頃、横浜にあるホテルの初代料理長が考えたものだそうです。

今日の給食のグラタンは、とりにくときのこを使ったグラタンです。おいしく食べてください。

令和3年 3月 16日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 えびときのこのグラタン  
春野菜のスープ  
いちご入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》  
セロリ パセリ  
キャベツ いちご



【ひとロメモ】

## 感謝の気持ち

(勤労と感謝)

今日のめあては、「感謝の気持ちで食べよう」です。

今日の給食には、えびグラタンが登場していますね。このえびグラタンは、味の決め手となるホワイトルウを作るところから全て、一つ一つ丁寧に、給食センターの調理員さんたちが手作りしてくれています。

また、今日のフルーツポンチの中に入っているいちごも、調理員さんが食べやすいように一個一個切ってフルーツポンチに入れてくれました。細やかな手仕事がとてもうれしいですね。

調理をしてくれた人、そのための材料を調達してくれた人、運んでくれた人、食べ物を育ててくれた生産者の人……。たくさんの人達が私たちの食事にはかかわって下さっています。たくさんの人達に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをするだけでなく、残さず食べることもまた感謝の気持ちを表すことにつながります。家庭での食事と同じですね。好き嫌いせず、残さず全部いただいて、感謝の気持ちを伝えましょう。