

令和3年 4月 7日(水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため
小松菜のしらすあえ かきたま汁



【ひと口メモ】

正しく食器を並べて食べよう

(食事環境の整備)

今日の給食は、和食の献立です。みなさん、食器を正しく置いていますか。今から一緒に確認しましょう。「麦ごはん」は手前の左側に、「かきたま汁」は右側に置いていますか。お皿には「豚肉のしょうがいため」と「小松菜のしらすあえ」が盛り付けられて、奥に置かれていますか。和食の時も、洋食の時も、食器の並べ方には決まりがあります。

毎日の食器の置き方を配膳図で確認してみましょう。

令和3年 4月 7日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 春のかおりずし&錦糸卵 牛乳 かぼちゃの天ぷら
春キャベツのごまあえ 豆腐のすまし汁



【ひとロメモ】

春のかおりずしを味わおう

(食文化)

香川県は昔から雨が少なく、「ひでり」の多い地域で、お米があまりとれませんでした。そのため、お米で作る「おすし」は、春や秋のお祭りやお祝いごとなどの「ハレの日」のごちそうでした。地域によって「ちらしずし」「ばらずし」「かきませずし」とも呼ばれ、香川県の郷土料理のひとつです。おすしの具には、その季節にその地域でとれる旬の食べ物を入れて、季節感を出す工夫がされてきました。

今日のおすしの中には、春が旬の「葉ごぼう」が入っています。根も茎も食べることができ、香川県の代表的な野菜で、丸亀市の農家の方が今日のために育ててくれたものを使っています。春の香りを楽しみながら食べてください。

令和3年 4月 7日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 豚肉のしょうが炒め

小松菜のしらすあえ かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

米 小松菜

キャベツ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

豚肉の栄養について

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「豚肉の栄養について知ろう」です。

今日の給食には、皆さんの好きな「豚肉のしょうが炒め」が登場していますね。それではここで豚肉についてクイズです。

豚肉には、たくさんの栄養が含まれていますが、はたらきによって黄・赤・緑の3つの色に分けると、どの色の食べ物に当たるでしょう。

①黄色

②赤色

③緑色

答えは、②の赤色です。赤色の食べ物

は、私たちの体の中で血や肉のもとになる、たんぱく質を多く含んでいます。また、エネルギーを作るために補助する役割のビタミンB1や、鉄分など成長期の私たちの体にとって必要な栄養素が含まれています。今日の給食も残さず食べて、豚肉の栄養をいただきましょう。