

令和3年 5月13日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ハンバーグ  
小松菜のごまドレッシング和え ABCスープ



【ひとロメモ】

## 食べ物の働きを知ろう

(健康によい食事のとり方)

食べ物の働きは大きく分けて3つあります。

1つ目のグループは、体を動かすエネルギーになる黄色のグループです。米やパン、麺、いも、油などが入ります。

2つ目は主に体を作る赤色のグループです。肉や魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、小魚などが入ります。

3つ目は主に体の調子を整える緑色のグループです。野菜や果物、きのこが入ります。

どのグループも皆さんが元気に過ごすためには必要です。給食では、毎日3つのグループをそろえるようにしています。

病気に負けない強い体を作るためにも、好き嫌いをしないでしっかり食べましょう。

令和3年 5月 13日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 そら豆とチンゲンサイのクリーム煮  
じゃこの鉄骨サラダ いちご



【ひとロメモ】

## 季節のいちごを味わって食べよう

(食品を選択する能力)

いちごは、江戸時代の終わりにオランダから伝わり、現在に至るまでさまざまな品種が重ねられてきました。そのおかげで1960年ごろまでは、5～6月までしか食べられませんでした。今では1年中食べられるようになりました。北海道から九州まで、さまざまな品種があります。

今日の給食のいちごは、香川県でとれた「さぬきひめ」という品種です。香川県でとれるいちごの季節は、冬から春ごろまでになります。限られた時期にとれる季節のくだものをあじわっておいしくいただきましょう。

令和3年 5月 13日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 手作りハンバーグ  
小松菜のごまドレッシングあえ  
ABC スープ

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 玉ねぎ  
チンゲン菜 パセリ



【ひとロメモ】

## 食べ物のはたらき

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「食べ物の働きについて知ろう」です。

食べ物は体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つは、米やパン、うどん、いも、油など、おもに体を動かすエネルギーとなる黄のグループです。

2つめは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚など、おもに血や肉、骨などの体をつくるもとになる赤のグループです。

3つめは、野菜やくだものなどおもに体の調子を整える緑のグループです。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろうように組み合わせを考えています。今、食べている食べ物が黄・赤・緑のどのグループに入るのか考えてみてくださいね。