

【献立名】 コッペパン 牛乳 鮭のマリネ 海そうサラダ
ポテトとコーンのスープ かんきつゼリー (小・中)



【ひとロメモ】

海そうの栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日は、海そうサラダが出ています。そこで海そうの栄養についてクイズをします。
海そうは黄色、赤、緑のたべもののグループのうち、どのグループに入るでしょうか。

- ①黄色
- ②赤
- ③緑

答えは、②の赤のたべもののグループです。

海そう類には食物繊維が多く含まれており、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。残さずしっかりいただきましょう。

令和3年 5月 20日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 白身魚のレモンソース
ポテトサラダ チンゲン菜のスープ



【ひとロメモ】

パンの正しい食べ方を知ろう

(社会性)

みなさんは、パンをどのようにして食べていますか？

パンの正しい食べ方は、一口で食べられるくらいの大きさにちぎって食べます。

口を大きく開けてパンをかぶりついたり、中のやわらかいところだけをくりぬいて食べたりするのは、正しいマナーではありません。

また、口の中にパンをいっぱい入れるのは、のどにつまる原因になります。

サンドイッチやハンバーガー以外の時は、パンを一口ちぎってよくかんで、食べるようにしましょう。

令和3年 5月 20日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 さけのマリネ
海藻サラダ ポテトとコーンのスープ
かんきつゼリー

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ じゃがいも
玉ねぎ パセリ きゅうり



【ひと口メモ】

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。