

令和3年 6月 9日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめご飯 牛乳 さばの塩焼き もやしの甘酢和え 豚汁



【ひとロメモ】

## バランスの良い食事を知ろう

(健康によい食事のとり方)

わたしたちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化、吸収されて、体の中で利用されています。食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして、「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。

好きな物だけ食べていては、栄養が偏ってしまうので、それぞれのグループの食品を組み合わせて、食べるのが大切です。

給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考に見ましよう。

令和3年6月9日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ひじきごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ 小松菜と大豆のあえもの  
豆腐のすまし汁



【ひとロメモ】

## 大豆について知ろう

(食品を選択する能力)

大豆は、豆腐や納豆、しょうゆ・みそなどの調味料として、古くから日本人と深く関わってきました。今日の給食では、あえものの中に小さくきざんだ「大豆」、すまし汁に大豆から作られる「豆腐」が入っています。

さて、最近、子どものうちから生活習慣病になる例が増加してきています。日本人の健康が心配されるようになってあらためて見直されたのが大豆です。私たちが生きていくため、欠かせない栄養素の代表はたんぱく質ですが、大豆には、肉や魚と同じ質のよい、たんぱく質が多く含まれており、大豆は「畑の肉」といわれています。

「まめに暮らす」という言葉のとおり、元気で毎日過ごせるように、大豆や大豆製品を進んで食べるようにしましょう。

令和3年 6月 9日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】わかめごはん

牛乳 さばの塩焼き

もやしの甘酢あえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも 小松菜

玉ねぎ 葉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

## バランスの良い食事

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「バランスの良い食事について知ろう」です。

今日の給食は主食、主菜、副菜、汁物の4品がそろった和食の献立です。小学6年生のみなさんや、中学2年生のみなさんは家庭科でこれから栄養バランスの良い献立を立てる学習をしたいと思います。そこで、役立つヒントです。

献立を立てるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べ物がそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。

また、ねぎやしょうがなどの薬味や海苔を使うことによって、塩分を押さえても、おいしく食べることができます。

今日の給食も、成長期の皆さんにとって大切な栄養がしっかりそろった献立です。残さずいただきます。