

令和3年 7月 9日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 夏野菜カレーライス 牛乳 元気サラダ  
ミニトマト（小・中） 冷凍パイナップル



【ひとロメモ】

## 夏野菜を食べよう

（健康によい食事のとり方）

今日は岡田小学校のリクエスト献立です。

野菜は旬の時期に1番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけでなく冬にも収穫できます。しかし、同じ野菜でも旬の時期のものの方が栄養価が高いので旬の時期に食べるのが1番良いのです。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から冷ましてくれます。暑い夏にぴったりですね。

今日の給食には「なす」「トマト」「きゅうり」「かぼちゃ」「えだまめ」など、今が旬の夏野菜がたくさん使われています。栄養たっぷりの夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

令和3年7月9日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 焼肉 キャベツとちりめんのごまあえ  
ひじきの五目煮 【中】ヨーグルト



【ひとロメモ】

## 食べ残しについて考えよう

(社会性)

みなさん、給食を食べ終わった時に食器には何も残っていませんか？

第二学校給食センターで1日に洗う食器の数は約1万枚です。食器1枚に残したごはんつぶやおかずはこれくらいなら大丈夫と思っても、たくさんの数になるとそれだけ洗剤や水を多く必要とします。

また牛乳のストローの袋などのゴミが食器の間にはさまっていると、食器を洗う機械がこわれたり、水がつまる原因にもなります。

一人一人が、食器に食べ残さない食べ方やきちんと後片づけをするようにしましょう。

環境を守るためにもみんなで気をつけていきたいですね。

令和3年 7月 9日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】夏野菜カレーライス

牛乳 元気サラダ

冷凍パイ

《今日の丸亀産の食材》

なす にんにく キャベツ トマト

きゅうり 玉ねぎ じゃがいも



【ひと口メモ】

## 夏野菜を食べよう！

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「夏野菜を食べよう」です。

今日のカレーには、「なす」「かぼちゃ」「えだまめ」「トマト」などの夏野菜が入っています。小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育っていることでしょう。

野菜には、ビタミンや食物繊維が多くふくまれ、体の調子を整える働きがあります。野菜は3つの色のグループに分けると緑色のグループの食べ物です。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では、ほとんど作ることができないので、野菜はわたしたちが健康に毎日過ごすために、とても大切な食べ物です。

「野菜はきれい」なんて言わないで、しっかり食べましょう。