

令和3年

10月 12日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ジャがいもとなすのミートソース焼き
ごぼうサラダ ビーフンスープ ヨーグルト



【ひと口メモ】

感謝して食べよう

(勤労と感謝)

みなさんは毎日給食を食べる前、食べた後に「いただきます」、「ごちそうさま」というあいさつをしていますね。

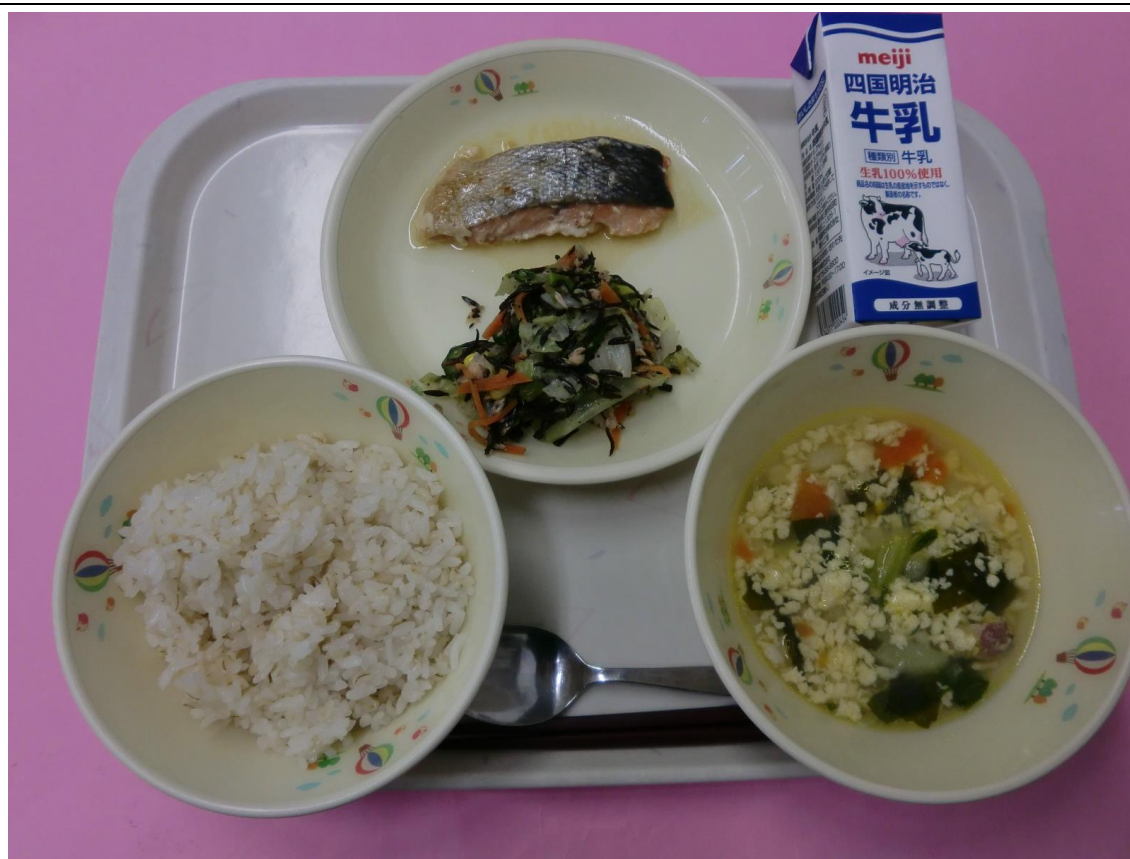
私たちが生きていくために、食べ物として、動物や植物の命をもらっています。給食の時間でも、さまざまな命に対して、感謝の気持ちをこめて「いただきます」のあいさつをしています。

「ごちそうさま」は、漢字で書くと走りまわるという意味になります。食事ができるまでには、漁師さん、農家の人、配達をする人、料理を作る人など、多くの人の手がかかっています。

私たちは、食べ物を食べることで、命をつないでいます。感謝して、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

令和3年10月12日(火) 第二学校給食センター

(献立名) ヨッペパン 麦ごはん 牛乳 さけのレモンバターソース
ひじきとツナのサラダ 卵スープ



【ひと口メモ】

体力と食べ物について考えよう

(食事の重要性)

私たちの体は、運動をしないと、どんどん体力が落ちてきますが、反対に適度な運動をしていると体力がついてきます。ふつう、体力というと筋肉の力と思われがちですが、病気に対する抵抗力も体力に含まれます。

毎日食べる食事は体力の基礎になります。どんな内容で食事をするかで、体力に差が出るのです。まず、朝・昼・晩の3度の食事をきちんと食べるようにすること、そして赤・黄・緑色の仲間の食品をそろえることです。

スポーツの秋です。しっかり食べて、しっかり運動をして体力をつけましょう。

令和3年 10月 12日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 ジャがいもとなすのミートソース焼き
ごぼうサラダ ビーフンスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
にんにく 葉ねぎ なす
チンゲン菜 きゅうり



【ひと口メモ】

好き嫌いなく食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「好き嫌いなく食べよう」です。

皆さんは、普段から好き嫌いせず何でも食べられていますか？食べ物には、それぞれ大切な栄養素が含まれています。好きなものだけ食べていたのでは、栄養が偏ってしまうこともあるので、好き嫌いせずにいろいろなものを食べられるようにしましょう。そのためのできる6つのポイントを紹介します。

①苦手でもまずは一口食べてみましょう。②家族や友達と一緒に食べましょう。

③自分で野菜を育てたり、料理を作ってみましょう。④今が旬の食べ物を積極的に食べましょう。⑤お腹をすかせてから食べましょう。⑥好きな味付けや調理法を試してみましょう。

以上の6つを試してみているうちに、少しずつでも苦手な食べ物を克服して、元気に大きく成長できるといいですね！