

令和3年 11月 11日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 チリコンカーン
元気サラダ 里芋チップス ヨーグルト(小・中)



【ひとロメモ】

効率の良い配膳をしよう

(食事環境の整備)

給食を食べる時間は短いと感じている人はいませんか？もし、食べる時間が足りないと感じているなら、給食時間内に食べることが難しくなっているのかもしれない。

学校での給食の時間は限られています。その時間の中で、配膳をして、食べて片づけなければなりません。まずは、給食の準備を早く行うことが大切です。早く配膳するためには、クラス全員で協力して取り組まなければなりません。配膳をする人、食器を配る人、それぞれの人が自分にまかされた役割を行うことで、早く配膳ができ、食べる時間を十分に確保することができます。

さて、今日のみなさんの配膳方法はどうでしょうか。ふりかえってよかったこと、できなかったことを明日からの給食の時間にいかしましょう。

令和3年 11月 11日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
元気サラダ・ミニトマト 青りんごゼリー



【ひと口メモ】

成長期に大切な鉄をとろう

(健康によい食事のとり方)

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょう？

わたしたちは成長期に体が大きくなるのに合わせて、体の中の血えき量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血えき量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。

体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品は、レバーや赤身の肉類・魚類・ひじき・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、チンゲンサイのクリーム煮に入っている「あさり」「うずらの卵」が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。

令和3年 11月 11日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 チリコンカーン 元気サラダ

さといもチップス (小・中) ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

里芋

キャベツ



【ひとロメモ】

里いも

(食事と文化)

今日のめあては、「里いもについて知ろう」です。

里芋は、秋から冬にかけてよく食べられます。香川県では「いもたこ煮」や「たきこみごはん」、「打ち込みうどん」「しっぽくうどん」などの郷土料理によく使われており、なじみの深い食べ物です。

里芋は山にできる「やまのいも」に対して里で栽培されるため、このような名前がつけられました。また、田んぼの片隅でも栽培できることから「田いも」とも呼ばれています。里いもは親いもから子いも、孫いもとどんどん増えていくので、子孫繁栄のめでたい食べ物としてお正月やお祝の料理には欠かせません。

今日は、里芋を薄く切って油で揚げています。旬のさといもをおいしくいただきますよう。