

令和3年 11月 26日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ポークカレー (ダイシモチ麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ
青りんごゼリー (小・中)



【ひとロメモ】

体に良い食品について知ろう

(健康に良い食事のとり方)

皆さんの体に良い食材の始めの文字をとると、こんな言葉ができました。「まごわやさしい」です。それぞれの言葉から始まる食材を紹介します。

「ま」は豆のま、「ご」はごまのご、「わ」はわかめのわ、「や」は野菜のや、「さ」は魚のさ、です。「し」はしいたけのし、「い」はいものい、です。

これらの食べ物は、ビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維が豊富で、しっかり食べることで体の調子を整えてくれる働きがあります。魚の油にはDHAという栄養素が含まれ、脳の活性化に役立っています。そのことから「まごわやさしい」で始まる食べ物は健康と脳によいことから「健脳食」と呼ばれています。

今日の給食にも「まごわやさしい」から始まる食材が使われています。しっかり残さず食べましょう。

令和3年 11月 26日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 とり肉と大根のうま煮
ほうれん草と白菜のごまあえ 焼きししゃも



【ひとロメモ】

はしの由来を知ろう

(社会性)

みなさんは、はしをきちんと使えていますか。「はし」という言葉は「挟む」から生まれたという説や、「端」の方を使うからという説、持った形が鳥の「くちばし」に似ているからといった説などがあります。

また、もともと「橋」や「柱」と同じ言葉で、あるものとあるものをつなぐものに「はし」という言葉があてられていたという説もあります。食べ物と私たちの体の橋渡しをする「はし」。そのはしを上手に使ってきれいに食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人へ感謝の気持ちを表すことにもなります。まさに温かい心の“はしわたし”ですね。

令和3年 11月 26日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】ポークカレーライス
牛乳 海藻サラダ
(小・中) 青りんごゼリー

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ 小松菜
チンゲン菜



【ひと口メモ】

まごわやさしい

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「まごわやさしい」について知ろうです。

皆さんは、「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？これは、昔から日本に伝わる7種類の食材の頭文字を、覚えやすいように語呂合わせした合言葉です。

「ま」は豆類、「ご」は、ごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」は、いも類を指します。

これらの7つの食材は、現代人に不足しがちな栄養が多く含まれており、体だけでなく脳も健康になるためにとても大切なものだと言われ、近年改めて見直されています。

今日の給食では、洋食のカレーライスの献立ですが、「まごわやさしい」の7種類がすべて入っています。ぜひ、全ての食材を見つけながら、残さずいただきましょう。