

令和3年 12月 1日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ
白菜のごま和え いものこ汁 黒糖ビーンズ(中のみ)



【ひとロメモ】

バランスの良い食事について知ろう

(健康によい食事のとり方)

私たちの体は、動物という名が表すように、体を動かすようにできています。運動をしないと、どんどん体力が落ちていきますが、反対に適度な運動をしていると体力がついてきます。体力という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、主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスを考えることも大切です。

しっかり食べて、しっかり運動をしましょう。

令和3年 12月 1日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 中華丼 牛乳 大学いも バンサンスー



【ひとロメモ】

衛生に気をつけよう

(社会性)

今日のめあては「衛生に気をつけよう」です。

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る時期です。

感染症の予防で大切なことは、手洗いです。特に食事の前には、必ず石けんをつかって丁寧に洗いましょう。

給食当番の人は、確実に健康チェックをしていますか？

はき気や下痢などの症状がある人は、当番を代わってもらうようにしましょう。

そして当番の人は、給食の食器カゴ、食缶、フタは床に置かないようにしましょう。

これらのことに気をつけて、みんなで給食の衛生の環境を整えましょう。

令和3年 12月 1日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 いかのさらさ揚げ 白菜のごまあえ
いものこ汁 (中) 黒糖ビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

さといも 小松菜 葉ねぎ
春菊 白菜 大根



【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「バランスよく食べよう」です。

食べ物は、体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つ目は、米やパン、うどん、いも、油など、おもに熱や力のもとになる、黄色の仲間の食べ物。

2つ目は、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚などの、主に血や肉になる赤色の仲間の食べ物。

3つ目は、野菜やくだものなど、主に体の調子を整える働きをする緑色の仲間の食べ物です。

これらの3つの色のグループの食べ物を組み合わせて食べることで、栄養バランスの良い食事になります。給食では、必ず3つのグループの食べ物を使っていますので、残さず食べましょう。