

令和4年 1月 17日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き  
元気サラダ 豚汁



【ひとロメモ】

## 和食の栄養バランスの良さを見直そう

(健康に良い食事のとり方)

今日は綾歌中学校のリクエスト献立です。

和食の基本的な献立の形のひとつに「一汁三菜」というものがあります。これは、今日の給食のように、ごはんに、汁物を一品、魚や肉、大豆などのおかずと、野菜のおかずなどの合計3品を組み合わせた献立のことをいいます。

この組み合わせにすると栄養バランスが整います。ごはんは黄色のグループの食べ物、魚や肉、大豆のおかずは赤色のグループの食べ物、野菜のおかずは緑のグループの食べ物と、自然に3つの色が全てそろいます。最近では、外国でもこの日本型食生活が健康的だと注目されています。

みなさんも、和食の良さを見直して、しっかり食べましょう。

令和4年 1月 17日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 親子丼 牛乳 食べて菜のいそかあえ  
小煮干しと大豆のあげ煮



【ひとロメモ】

## 食べて菜について知ろう

(勤労の心)

今日のおえものには、「食べて菜」という野菜が入っています。この「食べて菜」は香川県の農業試験場で生まれた野菜です。学校給食ではおなじみで、最近、スーパーマーケットでも出回るようになりました。

この「食べて菜」の名前は、香川県の方言で「みんなに食べてほしい」という意味の言葉で、香川県の小学生が名づけた名前です。

地元で作られた「食べて菜」を味わって食べましょう。

令和4年 1月17日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 鶏肉の照り焼き

海藻サラダ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

さといも キャベツ

大根 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 富熊小のリクエスト献立をおいしく食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食は、富熊小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「いろとりどりの給食」です。彩の良い献立にし、苦手なものもきちんと最後まで食べられるようにという思いが込められています。豚汁は今が旬の冬野菜を食べられるよう考えられていました。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。

そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事も、とても大切なことです。

献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。