

令和4年 2月 7日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ
食べて菜のポン酢和え ふしめん汁



【ひとロメモ】

自分に合った量を食べよう

(健康によい食事のとり方)

私たちは食事をすることで、必要なエネルギーを得ています。そしてそのエネルギー量は、体格や活動量によって個人差があります。

丸亀市では毎年、皆さんの身長や残菜のデータから必要なエネルギー量を計算し、それに合わせて給食の献立を作成し、各クラスの人数に合わせて重さを量って配食しています。

給食はみなさんの体に必要な量ですので、残さずしっかり食べましょう。また、スポーツや外遊びをたくさんする人は少し多めに食べることを意識するといいでしょう。

令和4年 2月 7日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ
キャベツのゆかりあえ 焼き豆腐のみそそぼろ煮



【ひとロメモ】

みそについて知ろう

(食文化)

みそは大豆から作られている調味料で、日本の食生活を支えてきた伝統食品です。

平安時代に初めて「みそ」という言葉が現れ、この頃は、ごはんにつけるなど、そのまま食べているものでした。また、地位の高い人への贈りものとされ、ぜいたく品だったそうです。鎌倉時代にみそ汁が生まれ、戦国時代には、武将たちはみそ作りをすすめていました。江戸時代には、みそはなくてはならないものだったようです。

みその味は発酵が進んでいくと、コクのある味わいへと変化していきます。そして、甘味、塩味、うま味などがバランスよく整い、おいしくなります。

今日の焼き豆腐のみそそぼろ煮には「赤みそ」を使っています。みその風味を感じながら食べてみてください。

令和4年 2月 7日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】わかめごはん
牛乳 鶏肉のから揚げ
食べて菜のポン酢しょうゆあえ ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ 大根 食べて菜
白菜 チンゲン菜
にんにく



【ひと口メモ】

自分に合った量を食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「自分に合った量を食べよう」です。

みなさんは、毎日の給食で自分に合った量を配膳し、食べることができていますか？中学校2年生は昨年12月に、自分に必要な量を勉強しましたね。

自分に合った量は一人一人違います。それは、小学生より中学生の方が食べる量が多いという年齢の違いや、性別の違い、文化部と運動部などの活動量・運動量の違い、身長や体重などの体格によっても違いますね。

自分に合った量がきちんとはとれていないと、疲れやすくなったり、痩せの原因になってしまいます。反対に、過剰な量をとっていると、肥満の原因につながってしまいます。

丸亀市の給食では、毎年身体測定の結果から、その学年に合った量を調整して給食を提供しています。まずは給食の1食分を目安に、自分に合った量を配膳し、しっかり食べるようにしてみましょう。