

令和4年 2月 21日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 さばの七味焼き
食べて菜のアーモンド和え 冬の月菜汁



【ひと口メモ】

地産地消について知ろう

(食事と文化)

みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものが食べられ、だれがどのように作っているかが分かるため、安心して食べることができます。

また、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境にも良いです。

丸亀市の給食では、できるだけ地域でとれた食べ物を使うようにしています。今日の給食に入っているチンゲンサイ、食べて菜、白ねぎ、キャベツ、葉ねぎは丸亀市の農家さんが育ててくれたものです。

地産地消を知って、より新鮮で地球にもやさしい食べ物を選んでいきたいですね。

令和4年 2月 21日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
食べて菜のおかかあえ かきたま汁



【ひと口メモ】

塩分のとりすぎを防ぐ方法を知ろう

(心身の健康)

塩分は、わたしたちの体にとってなくてはならないものですが、とりすぎていると、将来、高血圧症をはじめ、さまざまな生活習慣病になりやすくなります。高血圧を予防するためには、塩分をとりすぎないようにし、子どものころから薄味に慣れておくことが大切です。

これ以外にも自分ですぐに始められることがあります。しょうゆやソースなどの調味料は料理にかけずにつけて食べることです。また、間食に菓子を食べる場合、袋のままだと食べすぎてしまうことがあるので、1回分をとりわけましょう。さらにカップめんなどの汁は飲まずに残すようにします。

少しの心がけで塩分のとりすぎは防げます。将来健康に過ごすため、上手に塩分をとりましょう。

令和4年 2月 21日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばの七味焼き

食べて菜のアーモンドあえ 冬の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

食べて菜 大根 白菜

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

バランスよく食べよう 丸亀の日

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「バランスよく食べよう 丸亀の日」です。

日本では古くから「一汁三菜」という食事のとり方を基本としてきました。主食であるごはんと共に、汁物と、主菜を含むおかずを3品食べることで、「エネルギーのもとになる栄養」、「体を作るための栄養」、「体の調子を整えるための栄養」がそろい、バランスの良い食事となっていました。昔の人達の知恵にならって、私たちもバランスの良い食事を心がけましょう。

また、今日は丸亀の日です。それにちなんで、今日は丸亀市の郷土料理「月菜汁」が登場しています。丸亀市の市制100周年記念に作られた歌の歌詞に、「月菜汁」が出てきます。月を連想させる丸い食材と、季節の青菜を入れることが決まりになっており、給食では白玉団子と丸亀市でとれた葉ねぎが入っています。丸亀で生まれた月菜汁を味わって食べましょう。