

令和4年 3月 16日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き
春キャベツのゆずポン酢和え 豚汁



【ひと口メモ】

「バランスよく食べよう」

(健康によい食事のとり方)

みなさん、好き嫌いがありますか。なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。

好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたよって、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要になる成長期でもあります。一つの食べ物の中に、体が必要とする全ての栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物には、様々な栄養が含まれているので、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。苦手な食べ物も少しずつ食べるよう、がんばりましょう。

令和4年 3月 16日(水) 第二学校給食センター

(献立名) たいめし 牛乳 豆腐のおとし揚げ
食べて菜のおひたし ふしめん汁 青りんごゼリー



【ひとロメモ】

郷土料理のたいめしを味わおう

(食文化)

たいめしは、香川県のおとなりの愛媛県の郷土料理として有名ですが、香川県でも昔から食べられている料理です。瀬戸内海でとれる新鮮な鯛を、丸ごと使って作る料理で、昔は船で大阪や神戸に荷物を運んで帰ってくる、男の人たちの苦労や疲れをねぎらう、ごちそうとして作っていたそうです。

また、地域のよりあいの時に大きな釜で炊いて、みんなで分け合って食べていたようです。鯛は色があざやかで、味もおいしく、また名前が「めでたい」に通じることから、縁起のよい魚として大切にされてきました。

今日は、瀬戸内海でとれた鯛を使っています。骨は取り除いて使っていますが、小さな骨がまじっているかもしれないので気を付けて食べてください。昔から食べつがれてきた郷土料理の「鯛めし」を味わって食べましょう。

令和4年 3月 16日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばの香味焼き

百花のごまドレッシングあえ ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》

大根 葉ねぎ

百花



【ひとロメモ】

バランスのよい食事

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「バランスの良い食事について知ろう」です。

栄養バランスのよい食事をとることは、みなさんの成長や病気の予防に大切なことです。栄養のバランスについて、わかりやすいように食べものに含まれる主な栄養素のはたらきによって分類したものが、黄・赤・緑の3つのグループわけです。

黄色は「おもにエネルギーのもとになるもの」でごはんやパン、砂糖、油など、赤は「おもに体をつくるもとになるもの」で魚や肉、卵、牛乳・乳製品など、緑は「おもに体の調子を整えるもの」で野菜や果物などです。

では、ここで問題です。今日の給食のふしめんは何色のグループに入るでしょう。

①黄色 ②赤 ③緑

正解は①黄色です。黄色のグループにはめん類や芋の仲間も入ります。給食を食べながら黄色、赤、緑の食べ物がきちんとそろっていることを確認してみましょう。