

令和4年 3月 23日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ターメリックライス 牛乳 ドライカレー
キャロットサラダ いちご



【ひと口メモ】

野菜を食べよう

(健康によい食事の取り方)

みなさんは、一回の食事でどれくらいの野菜を食べたらいいか知っていますか？1回の食事で、生野菜が両手に山盛り乗るくらいの量が目安になります。令和元年に行った食生活実態調査の結果では、約9割の児童・生徒が必要な野菜の量を食べられていませんでした。

野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい丈夫な体を作ってくれます。給食では、一食に食べてほしい野菜の量をとれるように考えています。残さず食べてかぜなどの病気を予防しましょう。

令和4年 3月 23日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ドライカレーライス 牛乳
キャベツのアーモンドサラダ いちご



【ひとロメモ】

仲間と楽しく食事をしよう

(社会性)

みなさんは、「同じ釜の飯を食う」ということわざを知っていますか？これは、同じ釜で炊いたご飯を分け合って食べるということが転じて、苦しいときも楽しいときも生活をともにしてきたかけがえのない仲間のことを言います。

1年間一緒に給食を食べてきたクラスはどうでしたか？コロナウイルス感染防止のため、友達と向かい合って会話をしながら食べることができませんでした。給食センターの大きな釜で炊いたごはんを食べているみなさんは、まさしく「同じ釜の飯を食った仲間」です。

今日は人気メニューのカレーですね。クラスの友達と一緒に、おいしくいただきましょう。

令和4年 3月 23日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】ドライカレーライス

牛乳

小松菜のサラダ いちご

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 小松菜

パセリ いちご



【ひと口メモ】

いちご

(勤労と感謝)

今日のめあては「いちごについて知ろう」です。

今日の給食についている「いちご」は、香川県でとれたものです。おいしそうな赤色をしていますね。みなさんは、「いちご」がどうして赤いのか考えてみたことがありますか。それは、動物や鳥に見つかりやすくするためです。

「いちご」は動物や鳥に食べられることにより、種をより遠くまで運んでもらい、その先で子孫を広めているのです。春に咲くたんぽぽの種も、綿毛が風に乗って遠くまで運ばれていきますね。このように、植物は生き延びるためにいろいろ工夫しています。

食べものの大切な命をいただいていることに感謝しておいしくいただきましょう。