

令和5年 4月 14日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ キャベツの即席漬け  
すまし汁



【ひとロメモ】

## 青魚の栄養を知ろう

(心身の健康)

今日の魚は、給食でおなじみの「さば」です。さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚の主な成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和5年 4月 14日(金) 第二学校給食センター

(献立名) チキンカレーライス 牛乳 元気サラダ いちご



【ひとロメモ】

## 旬のいちごを味わって食べよう

(感謝の心)

今日の「いちご」は丸亀市で栽培されたものです。おいしそうな赤色のいちごですね。

さて、みなさんは「いちご」がどうして赤いのか考えてみたことはありますか。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。

春先に咲くタンポポ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な工夫がされたつくりになっています。

食べものの大切な命をいただいていることに感謝して、丸亀市で栽培されたいちごをおいしくいただきます。

令和5年 4月 14日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳  
さばのみそだれがけ  
キャベツの即席漬け すまし汁

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、チンゲン菜、  
葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 食器の置き方について知ろう

(社会性)

今日のめあては「食器の置き方について知ろう」です。

今日の給食は和食の献立です。みなさん、食器を正しく置けていますか。今から一緒に確認していきましょう。

まずは、「麦ごはん」です。「麦ごはん」は手前の左側に置かれていませんか？次に、「すまし汁」は右側に置かれていませんか？では、その奥に「さばのみそだれがけ」と「キャベツの即席漬け」が置かれていませんか？和食ですので、皿の上側に「さばのみそだれがけ」、下側に「キャベツの即席漬け」がくるように置きましょう。和食の時も、洋食の時も、食器の置き方には決まりがあります。

毎日の食器の置き方は配膳図で確認してみましょう。