

令和5年 5月 12日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししゃもの磯部揚げ
キャベツのごま和え えのきのみそ汁



【ひとロメモ】

好き嫌いしないで食べよう

(心身の健康)

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り、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な成長期でもあります。

一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。食べ物は、どれも、大切な働きを持っています。なんでもバランスよく食べることが大切です。少しずつ、嫌いな食べ物も克服できるよう、がんばりましょう。

令和5年 5月 12日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮
きゅうりのごまあえ そら豆のカレー揚げ



【ひとロメモ】

旬のそら豆をあじわおう

(食文化)

今日の「そら豆のカレー揚げ」の「そら豆」は、丸亀市の農家「高畑さん」「古川さん」「土居さん」「岩崎さん」が作ったものを使っています。

そら豆は、香川県産の特産品のひとつで、昔はどここの農家でも米の裏作として栽培していました。そら豆という名前は緑色のさやが空に向かってつくためとか、サヤの形が蚕に似ているからともいわれています。

そら豆は、とれる時期が短い野菜なので、季節を感じながら、味わっていただきましょう。

令和5年 5月 12日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 ししやもの磯辺あげ

キャベツのごまあえ えのきのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、
玉ねぎ、葉ねぎ



【ひと口メモ】

食べ物のはたらきについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「食べ物のはたらきについて知ろう」です。

食べ物は体の中でのはたらきによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つめは、米やパン、うどん、いも、油など、おもに体を動かすエネルギーとなる黄のグループです。

2つめは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚など、おもに血や肉、骨などの体をつくるもとになる赤のグループです。

3つめは、野菜やくだものなどおもに体の調子を整える緑のグループです。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろうように組み合わせを考えています。今、食べている食べ物が黄・赤・緑のどのグループに入るのか考えてみてくださいね。