

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鮭の照り焼き
もやしの甘酢和え 豚汁



【ひとロメモ】

野菜をしっかりと食べよう

(心身の健康)

給食には毎日たくさんの野菜が使われています。野菜には、体の調子を整え、病気や風邪になりにくくしたり、おなかの掃除をしたりして、みなさんの体を健康に保つための働きがたくさんあります。

今からクイズをします。みなさんが1回の食事で食べるとよい野菜の量は、どれくらいでしょう。

- ① 約 70 g ②約 120 g ③約 200 g

正解は、②の約 120 g です。生の野菜では、両手をおわんの形にして、その上に乗る分くらいだといわれています。両手いっぱいの野菜を食べるのは難しそうですね。

しかし、炒めたり、ゆでる、煮るなどの調理をすれば、かさが減り、約片手1杯分になります。工夫して野菜をとりましょう。

令和5年 6月 14日(水) 第二学校給食センター

(献立名) たこめし 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
チンゲンサイのおひたし ふしめん汁



【ひとロメモ】

郷土料理のたこめしを知ろう

(食文化)

今日は夏の瀬戸内海でよくとれる「たこ」を使った香川県の郷土料理が登場しています。

香川県は瀬戸内海に面しており、いろいろな種類の魚がとれます。その中でもたこはたくさんとれ、よい値段で売れることから重要な海産物のひとつとなっています。

そのため、たこが卵を産む時期には、たこをとらないように禁漁(漁を禁止)にし、小さいたこは逃がすなどして資源管理にも積極的に取り組んでいます。

瀬戸内海の恵みに感謝していただきましょう。

令和5年 6月 14日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 鮭の照り焼き

もやしの甘酢あえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ、チンゲン菜、

きゅうり、葉ねぎ



【ひと口メモ】

和食のよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「和食のよさを知ろう」です。

私たちが普段食べている和食が、平成25年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。無形文化遺産とは、伝統芸能や社会的慣習などの形のない文化であり、土地の歴史や生活などと密接に関わっているものになります。そしてユネスコから世界中に和食の良さが認められ、大切にしていけることが決まりました。日本人として誇らしいことです。

和食は、季節の食材をたくさん取り入れ、ごはんや煮物・焼き物・和え物・汁物などのおかずをそろえることで自然に栄養のバランスがとれ、健康を保てるという良さがあります。

給食でも今日の献立のように、和食がたくさん登場しています。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。