

令和5年 6月 26日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き
野菜のポン酢和え 豆腐とわかめのみそ汁



【ひと口メモ】

食欲の出る食事について知ろう

(食品を選択する能力)

これから暑くなってくると、体が疲れやすくなったり、食欲がなくなったりするなど「夏バテ」の症状がよくみられます。給食では、暑い時期にもみなさんの食欲が増して、たくさん食べられるように色々な工夫をしています。

例えば、酸味を利用することです。お酢やレモン、梅干しなど酸っぱいものを上手に加えることでさっぱりとして食べやすくなります。今日の和えものも調味料にポン酢を使っています。

他にも、しょうがやにんにく、ねぎなどの香味野菜を取り入れることで、胃腸を刺激して食欲がでできます。今日の給食では豚肉をしょうが焼きにしています。

しっかり食べて暑い夏を元気にのりきりしましょう。

令和5年 6月 26日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
小松菜と大豆のあえもの 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

大豆について知ろう

(食品を選択する能力)

大豆は、古代から米や麦などと共に「五穀」の1つに数えられてきました。また、大豆を使ってつくられる、みそやしょうゆ、豆腐、納豆などの大豆製品は、毎日といっていいくらい、食卓に上がっています。

このようにわたしたちの食生活に欠かせない大豆ですが、世界的にみると大豆の用途でもっとも多いのは、「油」としての利用です。大豆を原料とする油は、料理や食品の加工に使用される以外にも、インクの原料や燃料に利用されています。また、油をしぼった後の大豆のかすは、食品の原料や家畜のえさ、農業用の肥料などに多く使われています。大豆は、現代生活に欠かせない大切な作物になっているのです。

令和5年 6月 26日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳

豚肉のピリ辛あえ 野菜のポン酢あえ

豆腐とわかめの味噌汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、小松菜、葉ねぎ、
玉ねぎ、にんにく



【ひと口メモ】

食欲のでる食事について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「食欲の出る食事について知ろう」です。

みなさん、暑さによる疲れを感じてはいませんか？暑さに負けて、食欲がわかない、という人いませんか？

食欲がない時の食事の工夫として、香辛料やにんにく、しょうが、葉ねぎなどの香味野菜を使ったり疲労回復効果のある酢を使うと、その香りにつられて食欲が出てきます。まさに、今日の給食に登場している「豚肉のピリ辛あえ」は、今挙げた食材をすべて使った献立です。

暑さで何も食べないと、頭や体のエネルギーがなくなり、ますます疲れてしまいます。給食をしっかり食べて、午後からも元気に活動しましょう。