

令和5年 9月 12日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ煮  
かぼちゃの鹿の子揚げ なし入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

## 給食の準備と片付けについて考えよう

(社会性)

毎日の給食の準備は、協力してできていますか？給食当番の人は、まず服装を整え、きれいに手を洗います。静かに並んでクラスの給食をとりに行き、配膳の準備をします。ルールを守り、特に重いものや熱い汁などを運ぶ時は、転んだり、こぼしたり、やけどをしないように安全に気をつけます。配膳の時には、食缶にできるだけ残さないように盛り付けます。当番でない人は、配膳中に静かに待ちます。決められた時間に「いただきます」をするためには全員の協力が必要です。

また、食べ終わった時に、食器に食べ物が残っていませんか。給食センターには1日に約15000枚の食器が返ってきます。後片付けをしている人や環境のことを考えておかずの汁や魚の骨、果物のへたが残っている場合は、取り除いてからお皿の種類をそろえて返しましょう。

自分の給食の準備や片付けについて振り返ってみましょう。

令和5年 9月 12日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 ポトフ  
かぼちゃサラダ ココア豆



【ひとロメモ】

## かぼちゃについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

かぼちゃは夏に収穫し、しばらく置くことで追熟し、あまみが増します。室町時代にカンボジアからポルトガル船によって日本に伝えられたため、この名前になったといわれています。「なんきん」とも呼ばれ、「芋栗なんきん」の「なんきん」はかぼちゃのことです。

かぼちゃには、ひふを健康に保ち、免疫力を高めるカロテンをはじめ、ビタミンEやCを多くふくみます。

夏にとれた「かぼちゃ」の甘味を感じながら、サラダをおいしくいただきましょう。

令和5年 9月 12日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン 牛乳 かぼちゃのかのこあげ  
キャベツと肉団子のスープ  
なし入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、玉ねぎ



【ひと口メモ】

## フルーツポンチについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「フルーツポンチについて知ろう」です。

フルーツポンチの「ポンチ」とはある飲み物でした。では、みなさんは何が由来になったか知っていますか？

①紅茶 ②ジュース ③お酒

(5秒まつ)

正解は、③のお酒です。「ポンチ」とは17世紀より前にイギリスで飲まれていたお酒でした。また、「5種」という意味があって、5つの材料(水・レモン果汁・砂糖・紅茶もしくは香辛料)で作られています。日本に伝来したのは、江戸時代で貿易相手国のオランダから伝わりました。昔はポンチというお酒にフルーツを加えた大人のデザートでしたが、アルコールが抜かれるようになり、現在の子どもも楽しめるフルーツポンチに変化しました。

今日は、旬のなしを入れてフルーツポンチにしています。味わっていただきましょう。