

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉のママレード焼き
ポテトサラダ 豆腐と玉ねぎのスープ



【ひとロメモ】

野菜をしっかり食べよう

(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、肌をきれいにし、体の調子を整え、おなかの掃除をして、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 (5 秒待つ)

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 9月 26日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 きのことあさりのスパゲティ
キャロットサラダ れんこんチップス 【中】ヨーグルト



【ひとロメモ】

れんこんについて知ろう

(感謝の心)

れんこんは、漢字で「蓮」の「根」と書きますが、正しくは根ではなく地下茎と呼ばれる茎で、その一部が大きくなったものです。

れんこんを輪切りにすると、真ん中に1個、その周りに9個の穴があいていますが、すべて空気穴です。れんこんは水田で育つため、葉から根まで水中を下って空気を送らなければなりません。いくつも穴があいているのは、1つの穴がふさがっても他の穴が確実に空気を送ることができるようにするためのものです。この穴は水上の葉とつながっています。

今日は「れんこん」を油で揚げてチップスにしました。

令和5年 9月 26日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

鶏肉のママレード焼き ポテトサラダ

豆腐と玉ねぎのスープ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、玉ねぎ、
きゅうり



【ひと口メモ】

野菜をしっかりと食べよう

(食事の重要性、心身の健康)

今日のめあては「野菜をしっかりと食べよう」です。

みなさんは、野菜をしっかりと食べられていますか? 「食べられていないかも…」という人も大丈夫です! 次の2つのポイントを意識してみましょう。

①ゆでたり、炒めたり、電子レンジであたためてみましょう。

野菜は加熱することで、かさが大きく減り、たくさん食べることができます。

②1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。

外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。

野菜には体の調子を整えるビタミンがたくさん入っています。同じく食物繊維には、腸内の環境を整え、血圧を下げる効果もあります。また、料理に加えることでかむ回数や満足度もアップします。旬の野菜を料理にとり入れることで、季節感も楽しめ、心を豊かにしてくれます。1日3食、野菜を食べましょう!