

【献立名】 コッペパン 牛乳 ジャがいもとなすのミートソース焼き
ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー



【ひとロメモ】

好ききらいしないで食べよう

(心身の健康)

食べ物は体の中での働きによって、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。

好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうので、それぞれのグループの食べ物を組み合わせて食べるのが大切です。給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろるように組み合わせを考えています。また、今日のなすのように苦手な人が多い食べ物でも、食べやすい味付けにするなどおいしく食べられるように工夫をしています。

好ききらいしないで残さず食べてくださいね。

令和5年 10月 31日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン メープルジャム 牛乳
鶏肉と大豆のトマトソース煮 ポテトサラダ みかん



【ひとロメモ】

みかんについて知ろう

(食品を選択する能力)

みかんの皮を、みなさんは、どこからむきますか？茎とつながっていた固い部分のヘタから、それとも、ヘタの反対からでしょうか。

みかんの皮をきれいにむくには、ヘタからむくと、白い筋もきれいに取れます。ヘタの反対側は、指先が入りやすいのでむきやすい気がしますが、白い筋が多く残ってしまうのです。

白い筋を取り除く人がいますが、白い筋やみかんの袋には、食物繊維が多く含まれています。栄養のことを考えると、白い筋を残して袋ごと食べる方がいいみたいですね。

つまり、みかんのむき方は、きれいに食べたい人はヘタから、栄養たっぷり食べたい人はヘタの反対側からむくといいですね。

令和5年 10月 31日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

じゃがいもとなすのミートソース焼き

ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、小松菜



【ひとロメモ】

体力と食べ物について考えよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「体力と食べ物について考えよう」です。

私たち人間の体は、動かすようにできています。運動をしないと、どんどん体力が落ちてきますが、反対に適度な運動をしていると体力がついてきます。ふつう、体力というと筋肉の力と思われがちですが、病気に対する抵抗力も体力に含まれます。

毎日食べる食事は、体力の基礎になります。どんな内容で食事をするかで、体力に差が出るのです。まず、朝・昼・晩の3度の食事をきちんと食べるようにすること、そして黄・赤・緑の食品をそろえる、主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスを考えることも大切です。

スポーツの秋でもあるので、よく食べて、しっかり運動をしましょう。