

令和5年 12月 6日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 キムチご飯 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ  
元氣サラダ わかめスープ 焼きプリンタルト(小・中)



【ひとロメモ】

## 野菜をしっかり食べよう

(心身の健康)

今日の給食は、垂水小学校と城辰小学校のリクエスト献立です。みんなに人気があるメニューで、栄養バランスを整えた献立になるよう工夫してくれました。

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、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 12月 6日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ  
元気サラダ かきたま汁



【ひとロメモ】

## 味わって食べよう

(社会性)

今日は、城乾小学校のリクエスト献立です。おいしく食べていますか？

ところで、「おいしい」って、どうして感じるのでしょうか？

実は、ふだん「舌」だけで感じていると思っている「味」は

鼻で感じる「におい」

舌などで感じる「味覚」

舌や口で感じる「食感」が

合わさっておいしさを感じているものです。

また、目で見て色や形から想像する「味」や、食べた経験をした「味」を思い出すことも、味を感じる条件になります。

今日の「元気サラダ」は、給食で毎月1回は出ています。食べた経験から、多くの人がおいしいと感じてくれているようです。

令和4年 12月 6日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】キムチごはん 牛乳

魚のサクサクあげ 元気サラダ

わかめスープ (小中:焼きプリンタルト)

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、生姜



【ひとロメモ】

## 飯山南小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

(食事の重要性)

今日のめあては、「飯山南小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう」です。

今日の給食は、飯山南小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「元気いっぱいモリモリ給食」です。元気いっぱいになって、よい1日を過ごしてほしいという思いがこめられています。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。

そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事も、とても大切なことです。献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。