

令和6年 2月 21日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 豚肉の甘辛和え
元気サラダ けんちん汁



【ひとロメモ】

1日に必要な野菜の量を知り、食べよう

(心身の健康)

皆さんは普段、意識して野菜を食べていますか。

1日に必要な野菜の量は350gです。これはどのくらいかというと、1食あたり、生野菜なら皆さんの両手に山盛り乗るくらい、ゆで野菜なら片手に乗るくらいの量が3食分です。

都道府県別の野菜を食べている量の調査をしたところ、1番野菜を多く食べている長野県を除いて、この量を食べられている都道府県はありません。香川県もそのうちのひとつです。

野菜はビタミンや食物繊維が多く、健康であるために必要な栄養がとれる食べ物です。給食でも、必要な量がとれるように献立を立てています。今日の給食も元気サラダとけんちん汁に、たくさん野菜を使っています。

自分の体の健康を守るため、しっかり野菜を食べましょう。

令和6年 2月 21日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ダイシモチ入りごはん 牛乳 豚肉のピリ辛あえ
チンゲンサイときゅうりのごまあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

塩分のとりすぎを防ぐ方法を知ろう

(食事の重要性)

塩分は、わたしたちの体にとってなくてはならないものですが、とりすぎていると、将来、高血圧症をはじめ、さまざまな生活習慣病になりやすくなります。高血圧を予防するためには、塩分をとりすぎないようにし、子どもころから薄味に慣れておくことが大切です。

これ以外にも自分ですぐに始められることがあります。しょうゆやソースなどの調味料は料理にかけずにつけて食べることです。また、間食に菓子を食べる場合、袋のままだと食べすぎてしまうことがあるので、1回分をとりわけましょう。さらにカップめんなどの汁は飲まずに残すようにします。

少しの心がけで塩分のとりすぎは防げます。将来健康に過ごすため、上手に塩分をとりましょう。

令和6年 2月 21日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳
豚肉の甘辛あえ 元気サラダ
ふしめん汁 (小中：みかんクレープ)

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、葉ねぎ、
大根



【ひと口メモ】

飯山中学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

(食文化)

今日のめあては「飯山中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、飯山中学校の2年生が考えてくれました。テーマは、「みんな大好きメニューで冬をのりこえよう」です。ねらいは、人気メニューで残菜ゼロを目指せるようになっています。また、郷土料理である「ふしめん汁」も取り入れられており、寒い季節にあたまるような組み合わせですね。

さて、今日は他にも香川県にちなんだものを使用しています。何だと思いませんか。

(3秒まつ)

正解は、豚肉です。1月にはオリーブ豚が出ましたね。香川県ではよりおいしく、品質の高い豚肉を食べられるよう、独自の飼育技術で愛情を込めて育てています。中には、うどんなど香川県ならではの飼料にこだわっている生産者もいます。

感謝の気持ちをこめていただきましょう。