

令和 6 年 5 月 31 日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 手作りハンバーグ(ケチャップ)
小松菜のしらす和え すまし汁



【ひとロメモ】

バランス良く食べよう

（心身の健康）

みなさん、好き嫌いがありますか。なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたより、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要な成長期でもあります。

一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。食べ物は、どれも、大切な働きを持っています。なんでもバランスよく食べることが大切です。少しずつ、嫌いな食べ物も克服できるよう、がんばりましょう。

令和6年 5月 31日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 豚肉とたまねぎのしょうが炒め
小松菜のサラダ キャベツのみそ汁



【ひとロメモ】

日本人の主食のお米をしっかり食べよう

(食文化)

お米に多く含まれている炭水化物は、ゆるやかに消化されて脳などのエネルギー源として使われます。食べ過ぎはよくありませんが、毎日給食に出るくらいのごはんの量をきちんと食べることが健康を保つために大切です。

主食であるお米を中心に魚や豆などの赤色のグループ、野菜、海藻などの緑色のグループもしっかり食べ、バランスのよい食生活をおくりましょう。

令和 6 年 5 月 31 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳

手作りハンバーグ 小松菜のしらす和え
すまし汁

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ、小松菜、キャベツ、葉ねぎ



【ひと口メモ】

バランス

（健康によい食事のとり方）

今日のめあては「バランスよく食べよう」です。

食べ物は体の中でのたらしきによって、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、骨などの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。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろうように組み合わせを考えています。

好きなものだけ食べて、苦手な野菜を残したりせず、自分が今食べている食べ物が黄・赤・緑のどのグループに入るのか考えながら、バランスよく食べましょう。