

令和 6 年 6 月 12 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ
小松菜のごま和え かきたま汁



【ひと口メモ】

バランスの良い食事を知ろう

(食事の重要性)

わたしたちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化、吸収されて、体の中で利用されています。

食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして、「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。

好きな物だけ食べていては、栄養が偏ってしまうので、それぞれのグループの食品を組み合わせて、食べることが大切です。

給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考にしてみましょう。

令和6年 6月 12日(水) 第二学校給食センター

(献立名) たこめし 牛乳 鶏肉のから揚げ
チンゲンサイのおひたし なす入りふしめん汁



【ひとロメモ】

郷土料理のたこめしを知ろう

(食文化)

今日は、夏の瀬戸内海でよくとれる「たこ」を使った香川県の郷土料理が登場しています。

香川県は瀬戸内海に面しており、いろんな種類の魚がとれます。その中でもたこはたくさんとれ、よい値段で売れることから重要な海産物のひとつとなっています。

そのため、たこが卵を産む時期には、たこをとらないように禁漁(漁を禁止)にし、小さいたこは逃がすなどして資源管理にも積極的に取り組んでいます。

瀬戸内海の恵みに感謝していただきましょう。

令和 6 年 6 月 12 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

さばのみそだれかけ 小松菜のごまあえ

かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 チンゲン菜

葉ねぎ 玉ねぎ



【ひとロメモ】

バランスのよい食事

(心身の健康)

今日のめあては「バランスの良い食事について知ろう」です。

今日の給食は、主食、主菜、副菜、汁物の4品がそろった和食の献立です。小学6年生のみなさんや、中学2年生のみなさんは、家庭科でこれから栄養バランスの良い献立を立てる学習をしたいと思います。そこで、役立つヒントです。

献立を立てるときは、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物がそろい、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。

また、ねぎやしょうがなどの薬味や海苔を使うことによって、塩分を押さえても、おいしく食べることができます。

今日の給食も、成長期の皆さんにとって大切な栄養がしっかりそろった献立です。残さずいただきます。