

令和 6 年 9 月 27 日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き
きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁



【ひとロメモ】

野菜をしっかり食べよう

（心身の健康）

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、肌をきれいにし、体の調子を整え、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6年 9月 27日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 親子丼 牛乳 切干大根とチンゲン菜のナムル 大学いも



【ひとロメモ】

大学いもの由来について知ろう

（食文化）

今日のねらいは、「大学いもの由来について知ろう」です。

さつまいもは秋が旬のたべものです。「大学いも」とは、油で揚げたさつまいもに、甘い砂糖のシロップをからめた料理です。

「大学いも」という名前は日本でつけられました。1920年代の半ば、昭和の初めころですが、日本は世界恐慌などのあおりを受けて大変な不景気に見舞われました。勉強をするためのお金に困った大学生が、この料理をアルバイトで売り始めたのが「大学いも」という名前がつくきっかけになったといわれています。

今ではすっかり、大学いもは、なじみのある料理として広まっていますね。

令和 6年 9月 27日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳
鮭のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう
豆腐のすまし汁

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ



【ひとロメモ】

楽しく食べよう

（社会性）

私たちは、仲間と一緒に食事をします。学校では、先生や友だちと一緒に食べていますね。周りの人をいやな気持ちにさせないように、楽しく会食するためには、守らなければならないマナーがあります。

食事の話は、だれもが話に加われる内容で、楽しいものがいいですね。口の中に食べ物を入れたまま、おしゃべりをするのもマナー違反です。また、「スプーンをカチャカチャさせない」や「姿勢は背すじピン！足はピタッ！」や「ひじをつかず、食器を持って食べる」こともポイントですね。

みんなで気持ちよく、そして楽しく給食の時間を過ごしましょう。