

令和 6 年 10 月 2 日（水）

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ
キャベツのしらす和え すまし汁



【ひとロメモ】

栄養バランスよく食べよう

（心身の健康）

食べ物は体の中での働きによって、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。

好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうので、それぞれのグループの食べ物を組み合わせて、バランスよく食べることが大切です。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。好ききらいしないで残さず食べてくださいね。

令和6年 10月 2日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 五目うどん 牛乳 小いわしのフライ
きゅうりのごま酢あえ 【中】豆乳プリン



【ひとロメモ】

さぬきうどんについて知ろう

(食文化)

「うどん」は奈良時代に遣唐使が中国で学んできたものですが、香川県には弘法大師が伝えたといわれています。雨が少なく、ひでりの多い香川県では、米作りは大変な苦勞がありました。一方で、温暖な気候のため、裏作としての小麦がよく育ちました。また、雨が少ないため、塩田が発達して塩がとれたので、小麦粉と塩を原料にして「さぬきうどん」が誕生したのです。

うどんを作る時には塩が使われています。塩分の取りすぎは生活習慣病の原因のひとつといわれているので、食べ過ぎには注意が必要です。取りすぎた塩分を体の外に出してくれる野菜と一緒に食べるなど工夫してバランスよく食べましょう。

令和 6 年 10 月 2 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
筑前煮 キャベツのごまあえ
こいわしのフライ

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜



【ひとロメモ】

バランスよく食べよう

（心身の健康）

今日の給食は主食、主菜、副菜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、麦ごはんにするだけで、食物繊維を無理せず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