

令和 6 年 10 月 24 日（木） 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 じゃがいもとなすのミートソース焼き
ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ おどうゼリー



【ひとロメモ】

感謝して食べよう

（感謝の心）

みなさんは毎日給食を食べる前、食べた後に「いただきます」、「ごちそうさま」というあいさつをしていますね。

私たちが生きていくために、食べ物として、動物や植物の命をもらっています。給食の間でも、さまざまな命に対して、感謝の気持ちをこめて「いただきます」のあいさつをしています。

「ごちそうさま」は、漢字で書くと走りまわるという意味になります。食事ができるまでには、漁師さん、農家の人、配達をする人、料理を作る人など、多くの人の手がかかっています。

私たちは、食べ物を食べることで、命をつないでいます。感謝して、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

令和6年 10月 24日(木) 第二学校給食センター

(献立名) セルフサンド 牛乳 クラムチャウダー 【中】ぶどうゼリー



【ひとロメモ】

石けんを使って手を洗おう

(食品を選択する能力)

みなさんは、給食の前に石けんを使って手をあらっていますか。人の手の肌は薄い膜のような油分でおおわれています。手が汚れると、汚れた成分がこの油分と混ざって水洗いしただけではなかなか落ちません。

そこで、石けんの出番です。ふつう油と水は混ざりあいません。石けんにはこの2つをくっつける力(成分)があります。まず油となじみやすい石けんの成分が汚れを包みこみます。次に水となじみやすい成分が水とくっついて、汚れが水の力で細かくなって、流されると汚れがおちてくるのです。

手を水でぬらすだけでは、ばい菌がうき出るだけで汚れはおちません。食事の前には、必ず石鹸を使って手洗いをしましょう。

令和 6 年 10 月 24 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

じゃがいもとなすのミートソース焼き
ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ
ぶどうゼリー

《今日の丸亀産の食材》

なす にんにく きゅうり
小松菜 人参



【ひと口メモ】

好き嫌いなく食べよう

(健康によい食事のとり方)

皆さんは、普段から好き嫌いせず何でも食べられていますか？食べ物には、それぞれ大切な栄養素が含まれています。好きなものだけ食べていたのでは、栄養が偏ってしまうこともあるので、好き嫌いせずにいろいろなものを食べられるようにしましょう。そのためにできる6つのポイントを紹介します。

- ①苦手でもまずは一口食べてみましょう。
- ②家族や友達と一緒に食べましょう。
- ③自分で野菜を育てたり、料理を作ってみましょう。
- ④今が旬の食べ物を積極的に食べましょう。
- ⑤お腹をすかせてから食べましょう。
- ⑥好きな味付けや調理法を試してみましょう。

以上の6つを試してみているうちに、少しずつでも苦手な食べ物を克服して、元気に大きく成長できるといいですね！