

令和 6 年 10 月 29 日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 カレービーンズ 里芋のフリッター
元気サラダ ミニトマト (小・中)



【ひとロメモ】

元気サラダのひみつを知ろう

(心身の健康)

「元気サラダ」は小学 1 年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを実際に給食で再現したものです。お話の中で病気のお母さんのために、りっちゃんという女の子がいろいろな動物に助けをもらいながらサラダを作ります。お話を思い出してみましょう。りっちゃんがサラダを作っている時にしろくまさんから届いたでんぼうには、何を入れたらいいと書いてあったのでしょうか。・・・(3 秒まって答えを言ってください。)

正解は、「こんぶ」です。こんぶを入れるとかぜをひかないで、いつも元気だと、しろくまさんが教えてくれましたね。

元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤、体の調子を整える緑の食べ物、そしてりっちゃんと動物たちのやさしさや愛情が全部入っているのです。だからりっちゃんのお母さんは元気になれたのでしょうね。

寒くなり風邪をひきやすい季節になります。元気サラダを食べて元気な体をつくりましょう。

令和6年 10月 29日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 小型ミルクパン 牛乳 ミートスパゲティ
ひじきとツナのサラダ りんご 【中】キャンディチーズ



【ひとメモ】

食品ロスを減らすためにできることを考えよう

（食品を選択する能力）

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられる食品のことをいいます。みなさんの周りに「食品ロス」はありませんか。身近なものでは、給食や家での食べのこしも食品ロスになります。また、賞味期限切れなどで捨てたりした場合も食品ロスになります。

「食品ロス」を減らすためには、どうしたらよいでしょうか。まず、①食べ残しをしない、②買い過ぎない、③調理をする時に野菜の皮を厚くむかない、などがあります。

このほかにもみなさんが思いついたことがありますね。

毎日、食べられることに感謝しつつ、食品ロスを減らすために自分ですぐに始められることを考えてみましょう。

令和 6 年 10 月 29 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳
カレービーンズ 元気サラダ
さといものフリッター
（小・中：ミニトマト）

《今日の丸亀産の食材》

パセリ キャベツ きゅうり



【ひと口メモ】

元気サラダのひみつを知ろう

（健康によい食事のとり方）

「元気サラダ」は小学1年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを実際に給食で再現したものです。お話しの中で病気のお母さんのために、りっちゃんがいいろいろな動物に助けてもらいながらサラダを作ります。お話しを思い出してみましょう。りっちゃんがサラダを作っている時にしろくまから届いた電報には、何をいれたらいいと書いてあったでしょうか。

・・・（3秒まって答えを言ってください）。

正解は、「こんぶ」です。こんぶを入れるとかぜをひかないで、いつも元気だと、しろくまさんが教えてくれましたね。元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤、体の調子を整える緑の食べ物がそろっています。

季節の変わり目で風邪をひきやすい季節になりますが、元気サラダを食べて元気な体をつくりましょう。