

令和6年 11月 11日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
昆布和え かきたま汁



【ひとロメモ】

栄養バランスの良い食事について知ろう

(心身の健康)

給食では、栄養バランスの良い食事にするために、主食、主菜、副菜をそろえています。主食というのは、エネルギーのもとになるごはん、パン、麺など黄色の仲間の食べ物を使ったものです。主菜は、肉、魚、卵、豆・豆製品など赤色の仲間の食べ物を使った料理です。副菜は野菜などの緑の仲間の食べ物を使った料理です。さらに汁物や牛乳を付け加えることで、成長期に必要な栄養を補うことができます。

今日の給食を分けてみると、主食は発芽玄米ごはんです。主菜はさばのみそだれかけです。副菜は、昆布和えです。さらに、牛乳と汁物のかきたま汁がありますね。

お家の食事でも、主食、主菜、副菜がそろっているかどうか確かめてみましょう。

令和6年 11月 11日（月） 第二学校給食センター

（献立名） 発芽玄米ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
切干大根とツナのあえもの かきたま汁



【ひとロメモ】

新米について知ろう

（食文化）

毎年、11月に入ると「新米」の話題が多くなります。これは「米穀年度」といって、法律で11月から翌年の10月までのお米を1年とし、それ以前のお米を「古米」として区別したためです。つまり、11月は、お米の新学年のスタートの月なのです。

ただし、現在は、お米の収穫が早まっているため、販売するときはその年に収穫されたものであれば、12月末まで「新米」と表示して販売できるそうです。

また、11月23日の「勤労感謝の日」は、もともとは「新嘗祭」というお米の収穫を祝う儀式が行われる日でした。こうしたことも新米と11月を結ぶゆえんになっています。

令和 6年 11月11日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳
さばのみそだれかけ キャベツのゆかりあえ
すまし汁

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ きゅうり



【ひと口メモ】

飯山南小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

(食事の重要性、心身の健康)

今日の給食は、飯山南小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「減塩を意識した和食を食べよう」です。特に、すまし汁では、削り節と昆布でだしをしっかりとることで塩分を減らすことができます。とてもおいしそうですね！

塩分は、わたしたちの体にとってなくてはならないものですが、とりすぎていると、将来、高血圧症をはじめ、さまざまな生活習慣病になりやすくなります。高血圧症を予防するためには、塩分をとりすぎないようにし、子どものころから薄味に慣れておくことが大切です。健康に過ごすため、食生活を見直してみましよう。

献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましよう。