

令和7年 1月 31日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 小松菜のごまドレッシング和え  
大豆と小煮干しの揚げ煮



【ひと口メモ】

## 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。野菜は、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。両手いっぱいの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7年 1月 31日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 親子丼 牛乳 切干大根とツナのあえもの  
大豆と小煮干しの揚げ煮



【ひとロメモ】

## かむことのよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

よくかむことで、口の中に入った食べ物は、どんどん小さくくだかれていきます。そこへだ液のシャワーがかけられて食べ物が混ぜ合わせられます。このときよくかむほど、だ液がたくさん出てきます。

だ液の中には、ご飯やパン、うどん、いもなどの成分である「でんぷん」を溶かす酵素が入っています。また、だ液には食べものといっしょに入ってきたバイキンをやっつける成分も入っているので、よくかむことは病気を防ぐ効果にもつながります。

親子丼をよくかんでいただきましょう。

令和 7年 1月31日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 親子丼

牛乳 小松菜のごまドレッシングあえ

大豆と小煮干しのあげ煮

《今日の丸亀産の食材》

にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜



【ひとロメモ】

## 感謝して食べよう

(勤労と感謝)

みなさんが食べている給食は、丸亀市飯山町にある飯山学校給食センターで作られています。こども園が1園・小学校が4校・中学校が1校、全部で約2000人分の給食を作っています。

さて、ここで問題です。この2000人分の給食を作るために、今日は何人の人が調理したでしょうか。

①20人 ②30人 ③40人

(5秒ほど待ってから答えを言う。)

正解は①の20人です。

一人当たり約100人分の給食を作っていることになります。調理作業は、ていねいに、おいしくなるように、そしてみなさんがおいしく食べている姿を想像してがんばって作ってくれています。ぜひ、作っている人の思いを大切に、感謝して食べましょう。