

令和7年 2月 12日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 中華おこわ 牛乳 白身魚の香味揚げ
中華サラダ ビーフンスープ



【ひと口メモ】

中国の料理について知ろう

(食文化)

日本と中国は古くから交流があり、日本は国の制度や文化など、様々なことを中国から学んできました。食事についても、米を食べることや、箸を使うなど、共通点があります。小学校6年生は社会科で「経済でつながりの深い国」で中国について学習しましたね。

そこで今日の給食には中華料理を取り入れました。中華料理は世界三大料理の一つとして、有名です。

中華料理はその土地に合った料理が各地で広がったため、地域によって様々な料理があります。中国では火を通した温かい食事をとることを重視されているため、中華鍋を使い、強い火力での調理が多くなっています。

今日の給食は中華料理ですね。他国の文化に触れながらいただきます。

令和7年 2月 12日(水) 第二学校給食センター

(献立名) たきこみごはん 牛乳 かぼちゃのてんぷら
食べて菜と白菜のごまあえ 豚汁 焼きプリンタルト



【ひとロメモ】

かぼちゃの栄養について知ろう

(社会性)

今日は本島中学校のリクエスト献立です。

献立の組み合わせは、学校みんなが好きな料理にしました。

かぼちゃは、カロテン(ビタミンA)など体の調子を整え、抵抗力を高めてくれる栄養素が多く含まれています。冬は野菜が少なくなります。昔の人は保存性のよい「かぼちゃ」を夏から大切にしておいて、寒さがきびしくなる冬に食べていたのです。

最近では、ニュージーランドやメキシコ、トンガなど外国から輸入することで、一年中かぼちゃが食べられるようになりました。

リクエスト献立をおいしくいただきますよう。

令和 7年 2月 12日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 中華おこわ 牛乳
白身魚の香味あげ
中華サラダ
ビーフンスープ

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ チンゲン菜



【ひとロメモ】

自分に合った量を食べよう

(食品を選択する能力)

みなさんは、毎日の給食で自分に合った量を配膳し、食べることができていますか？

自分に合った量は一人一人違います。それは、小学生より中学生の方が食べる量が多いという年齢の違いや、性別の違い、文化部と運動部などの活動量・運動量の違い、身長や体重などの体格によっても違いますね。

自分に合った量より少ないと、疲れやすくなったり、痩せの原因になってしまいます。反対に、多い量をとっていると、肥満の原因につながってしまいます。丸亀市の給食では、毎年身体測定の結果から、その学年に合った量を調整して給食を提供しています。

まずは給食の1食分を目安に、自分に合った量を配膳し、しっかり食べるようにしてみましょう。