

令和 7 年 2 月 14 日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 チキンライス 牛乳 小松菜のアーモンドサラダ
オニオンスープ ガトーショコラ



【ひと口メモ】

楽しく食べよう

（社会性）

みなさんは、「鯛も一人はうまからず」ということわざを知っていますか？

これは、例えば鯛のようにおいしい魚や料理であっても、たった一人で食べるのであれば味気なく感じることから、食事は大勢で食べる方がおいしく感じられるという意味があります。食事は家族や友達など、多くの人と一緒に食べてみると、より一層おいしく、また楽しいひと時を味わうことができます。

給食では、みんなで一緒に同じものを食べますね。同じ料理を「おいしいね。」と共感しあうと、もっと楽しい時間を過ごすことができます。みんなで給食を食べられることに感謝して食べましょう。

令和7年 2月 14日(金) 第二学校給食センター

(献立名) チキンカツカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ



【ひとロメモ】

頭を働かせるための食事を知ろう

(心身の健康)

受験生にとってはラストスパートの時期ですね。試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。

試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのは、ごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。

また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

ただし、試験やテストの日だけ特別な食事をするのではなく、ひごろからごはんやパンなどの炭水化物をしっかりとり、朝ごはんを欠かさずとる習慣をつけるようにしましょう。

令和 7 年 2 月 14 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】 チキンライス 牛乳
小松菜のアーモンドサラダ
オニオンスープ
ガトーショコラ

《今日の丸亀産の食材》

パセリ 小松菜 キャベツ



【ひとロメモ】

楽しく食べよう

(社会性)

食事は家族や友達など、多くの人と一緒に食べると、よりおいしく感じることができます。

みんなで楽しく食事をする、「食欲が高まる」「唾液がたくさん出る」「胃や腸の働きが活発になる」など体にもいいことがあります。

また、給食では、一緒に同じものを食べますね。同じ料理を「おいしい！」と共感しあえると、もっと楽しい給食時間になります。

今日の給食では、人気のあるメニューが登場しています。みんなで好きなメニューや食べ物の話をしてみるのもいいですね。楽しい給食時間を過ごせるように工夫してみましょう。