

令和 7 年 3 月 10 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの七味焼き
 キャベツのごま和え 豚汁



【ひとロメモ】

バランス良く食べよう

（心身の健康）

みなさん、好き嫌いがありますか。なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。

好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたよって、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要になる成長期でもあります。一つの食べ物の中に、体が必要とする全ての栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物には、様々な栄養が含まれているので、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。苦手な食べ物も少しずつ食べるよう、がんばりましょう。

令和7年 3月 10日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ
ししゃものカレー揚げ 小松菜のアーモンドあえ



【ひとロメモ】

好き嫌いしないで食べよう

(心身の健康)

この1年間の給食で、今まで苦手だった食べ物が食べられるようになったことはありましたか？

なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたより、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。

また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要な成長期でもあります。一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物は、どれも、大切な働きを持っています。少しずつ、苦手な食べ物も食べられるようになるといいですね。

令和 7 年 3 月 10 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】

鯛めし 牛乳

かぼちゃの天ぷら ふしめん汁

ツナとチンゲン菜のからしごまあえ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

郷土料理の鯛めしについて知ろう

（食文化）

今日の給食に登場している「鯛めし」は、瀬戸内海で獲れる鯛を使った郷土料理です。私たちの住む香川県や、瀬戸内海沿岸の地域で昔から食べられてきました。

その中でも、特に有名なのが愛媛県の「鯛めし」です。愛媛県は、昔から瀬戸内海での漁業が盛んであり、令和2年には真鯛の漁獲量が全国3位ということもあり、2種類の「鯛めし」が郷土料理として 伝わっているようです。

その一つが、愛媛県の南西部の宇和島市に伝わる「宇和島鯛めし」です。「宇和島鯛めし」は鯛の刺身を温かい白ごはんの上にのせて、だし汁と生卵、薬味をかけて食べるシンプルな料理です。

そしてもう一つが松山市から東の地域に伝わる「鯛めし」です。これが、今皆さんが食べている鯛のうま味がきいた炊き込みごはんの「鯛めし」です。お祝い事や人が集まる時に食べられてきた、ちょっと特別な食事です。骨に気をつけながら、味わって食べましょう。