

令和 7 年 3 月 17 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 手巻き寿司 牛乳 根菜汁



【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食べると、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。

今日の給食は、具を自分で巻いて食べる手巻き寿司ですね。みんなで給食を食べられることに感謝し、楽しく食べましょう。

令和7年 3月 17日(月) 第二学校給食センター

(献立名) セルフ手巻きずし 牛乳 キャベツのみそ汁



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(社会性)

よくかんで食べることは、さまざまなよい効果をもたらします。その一つに「消化を助けること」があります。しっかりかむことで、食べ物がこまかくくだかれて唾液と混ざりあいます。唾液の中には、でんぷんを糖にかえる、アミラーゼという消化酵素が含まれていて、消化を助けています。また、細くなった食べ物は、胃腸での消化がすすみ、栄養素が体に吸収されやすくなります。

ほかにも、唾液には、むし歯を防いだり、かみくだいた食べ物を包み込んで飲み込みやすくしたり、味がよくわかるようにしたりするなどの、たくさんの働きがあります。

よくかんで食べることの大切さを知って、毎日の食事をきちんとかんで食べるように心がけましょう。

令和 7 年 3 月 17 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

手巻き寿司 牛乳
根菜汁

《今日の丸亀産の食材》

大根 葉ねぎ



【ひとロメモ】

食べる前の手洗いの大切さを知ろう

(心身の健康)

今日は手巻き寿司です。みなさん、手をきれいに洗えていますか。手は、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻から入って感染します。アルコールによる消毒がきかないため、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。そして、洗い終わりはいつも通り、清潔なハンカチでしっかり水気をふきとり、アルコール消毒をしましょう。

正しい手洗いを心がけ、健康にすごせるようにしたいですね。