

令和7年 4月 28日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き
切干大根のごまドレッシング和え けんちん汁



【ひとロメモ】

体に良い食品について知ろう

(心身の健康)

皆さんの体に良い食材の始めの文字をとると、こんな言葉ができました。「まごわやさしい」です。それぞれの言葉から始まる食材を紹介します。

「ま」は豆のま、「ご」はごまのご、「わ」はわかめのわ、「や」は野菜のや、「さ」は魚のさ、です。「し」はしいたけのし、「い」はいものい、です。

これらの食べ物は、ビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維が豊富で、しっかり食べることで体の調子を整えてくれる働きがあります。魚の油にはDHAという栄養素が含まれ、脳の活性化に役立っています。そのことから「まごわやさしい」で始まる食べ物は、健康と脳によいことから「健脳食」と呼ばれています。

今日の給食にも「まごわやさしい」から始まる食材が使われています。しっかり残さず食べましょう。

令和7年 4月 28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
いかのさらさ揚げ キャベツのごまあえ



【ひとロメモ】

仲間とあじわって食事をしよう

(社会性)

食事の時にだれかと一緒にたべることを「共食」といいます。みなさんは、週に何回、「共食」していますか？共食のよさは、家族やともだちと会話をしながら、食事を楽しむことにあります。

しかし、共食のよさは会話だけでなく、食べ物を分けあう気持ちが生まれ、シェアする心が育ちます。食事には体に必要な栄養素を補給すること以外にも大切なことがあります。

新しいクラスにも慣れてきましたか？これから1年間、クラスのみんなと一緒に給食を味わっていただきましょう。

令和 7年 4月 28日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳
鮭のみそマヨネーズ焼き
切り干し大根のごまドレッシングあえ
けんちん汁

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜 きゅうり 葉ねぎ



【ひと口メモ】

体によい食品を食べよう

(心身の健康)

みなさんに食べてもらいたい、おすすめの食べ物のはじめの頭文字をとるとこんな言葉ができました。「まごわやさしい」です。それぞれの言葉から始まる食品を紹介します。

「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」はわかめ、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけ、「い」はいもです。これらの食べ物は、ビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維が豊富で、しっかり食べることで体の調子を整えてくれる働きがあります。また、魚に含まれるDHAという成分は脳の活性化に役立っています。そのことから、「まごわやさしい」食べ物は、体にも脳にもよいことから「健脳食」と呼ばれています。

今日の給食にも、「まごわやさしい」食品が使われています。よく噛んで残さず食べましょう。