

令和 7 年 5 月 12 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鯖のみそだれかけ
 キャベツのおかか和え けんちん汁



【ひとロメモ】

バランスの良い食事を知ろう

（食事の重要性）

わたしたちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化、吸収されて、体の中で利用されています。食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして、「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。

好きな物だけ食べていては、栄養が偏ってしまうので、それぞれのグループの食品を組み合わせ、食べることが大切です。給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考にしてみましょう。

令和7年 5月 12日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
キャベツのおかかあえ けんちん汁



【ひとロメモ】

スポーツと栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

オリンピックなどの世界大会で活躍しているトップアスリートたちは、いったい何を食べていると思いますか？「筋肉をつけるために毎日お肉をたくさん食べている？」「プロテインを毎日飲んでいる？」

答えはすべてNOです。何か特別なものを食べているわけではなく、食べ方の基本は、みなさんが食べている今日の給食のような料理の形です。

基本は毎食、「主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品、くだもの」をそろえて食べています。

ただし、みなさんよりも練習がハードだったり、練習時間が長かったり、練習の内容もちがいます。そのため、毎食の食事の基本形を基礎として、食事の量や内容を調整しているのです。

小学生では、すききらいなく、栄養をとることを基本とした食習慣を身に付けることが大切です。

令和 7 年 5 月 12 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
さばのみそだれかけ
キャベツのおかか和え けんちん汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 小松菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

バランスの良い食事について知ろう

(心身の健康)

今日の給食は主食、主菜、副菜、汁物の4品がそろった和食の献立です。小学6年生のみなさんや、中学2年生のみなさんは家庭科でこれから栄養バランスの良い献立を立てる学習をしたいと思います。そこで、役立つヒントです。

献立を立てるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べ物がそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。

また、ねぎやしょうがなどの薬味や海苔を使うことによって、塩分を押さえても、おいしく食べることができます。

今日の給食も、成長期の皆さんにとって大切な栄養がしっかりそろった献立です。残さずいただきます。