

令和7年 6月 4日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツとコーンのごま和え  
団子汁 アーモンド(中のみ)



【ひと口メモ】

## 野菜をしっかり食べよう

(心身の健康)

給食には毎日たくさんの野菜が使われています。野菜には、体の調子を整え、病気や風邪になりにくくしたり、おなかの掃除をしたりして、みなさんの体を健康に保つための働きがたくさんあります。

今からクイズをします。みなさんが1回の食事で食べるとよい野菜の量は、どれくらいでしょう。

① 約 70 g      ② 約 120 g      ③ 約 200 g      (5秒待つ)

正解は、②の約 120 g です。生の野菜では、両手をおわんの形にして、その上に乗る分くらいだといわれています。両手いっぱいの野菜を食べるのは難しそうですね。

しかし、炒めたり、ゆでる、煮るなどの調理をすれば、かさが減り、約片手1杯分になります。工夫して野菜をとりましょう。

令和7年 6月 4日（水） 第二学校給食センター

（献立名） カレーピラフ 牛乳 小えびと大豆のからあげ  
きゅうりのサラダ 野菜スープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## 歯と口の健康について考えよう

（心身の健康）

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べると口の中でだ液（つば）がたくさん出ます。だ液は体にとってよい次のような働きがあります。

- ①歯についた食べかすを落とします。
- ②消化を助けます。
- ③味を感じます。
- ④むし歯予防になります。

よくかんで食べて、だ液の働きで歯と口の健康を保ちましょう。

令和 7年 6月4日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん

牛乳 鶏肉の照り焼き

キャベツとコーンのごま和え

団子汁 (中)アーモンド

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 小松菜 チンゲン菜

大根 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 和食のよさについて知ろう

(食事の重要性)

日本の食事は昔から一汁三菜が基本でした。一汁三菜とは主食であるごはんに、汁物、おかず3品を組み合わせた献立のことです。まず、ごはんでエネルギーのもととなる炭水化物をとり、汁物で水分をとります。そして「三菜」の「菜」とはおかずのことをあらわします。

1つ目のおかずは肉、魚、卵や豆腐などでからだをつくるもととなる食べ物のおかずになります。あとの2つのおかずは、野菜を中心とした、からだの調子を整える食べ物になります。

このように一汁三菜をそろえて食べることでバランスのよい食事をすることができます。毎食、一汁三菜の食事をするのは難しいかもしれないので1日に1回からでも、できるように心がけたいですね。