

令和7年 6月 18日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鶏肉のしょうが焼き
かみかみ和え じゃがいものみそ汁



【ひと口メモ】

食欲の出る食事について知ろう

(食品を選択する能力)

これから暑くなってくると、体が疲れやすくなったり、食欲がなくなったりするなど「夏バテ」の症状がよくみられます。給食では、暑い時期にもみなさんの食欲が増して、たくさん食べられるように色々な工夫をしています。

例えば、酸味を利用することです。お酢やレモン、梅干しなど酸っぱいものを上手に加えることでさっぱりとして食べやすくなります。今日の和えものも調味料にお酢を使っています。他にも、しょうがやにんにく、ねぎなどの香味野菜を取り入れることで、胃腸を刺激して食欲がでてきます。今日の給食では豚肉をしょうが焼きにしています。

しっかり食べて暑い夏を元気にのりきりしましょう。

また、今日のかみかみデーです。一口30回を目安によくかんで食べましょう。

令和7年 6月 18日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ジューシー 牛乳 ゴーヤのかき揚げ
もずくスープ シークワーサーゼリー



【ひとロメモ】

沖縄県の料理について知ろう

(食文化)

今日は、沖縄県の料理を紹介します。沖縄の料理は、気温の高い地域であること、歴史的に日本と中国、両国の文化の影響を受けています。

沖縄は豚の飼育に適しているため、豚肉はよく食べられ、頭からしっぽまで捨てることなく、いろいろな料理に利用するそうです。今日の沖縄風炊き込みごはん「ジューシー」にも豚肉を使っています。

沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤは、ビタミンCを多く含んでいます。ゴーヤの苦みをあまり感じないようにうすく切って、かきあげにしました。

他にも「もずく」を使ったスープ、デザートは沖縄県の果物のシークワーサーを使ったゼリーを取りいれています。

来週6月23日は、沖縄慰霊の日です。沖縄の過去の歴史や平和について考える機会になればと思います。

令和 7年 6月 18日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん

牛乳 豚肉のしょうが焼き

かみかみあえ じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり 玉ねぎ



【ひとロメモ】

食欲の出る食事について知ろう

(心身の健康)

暑さに負けて食欲がわからない、という人はいませんか？食欲がない時の食事の工夫として、香辛料やにんにく、しょうが、葉ねぎなどの香味野菜を使ったり、疲労回復効果のある酢を使ったりすると、その香りにつられて食欲が出てきます。

今日の給食に登場している「豚肉の生姜焼き」は、しょうがを使った献立です。暑さで何も食べないと、頭や体のエネルギーがなくなり、ますます疲れてしまいます。給食をしっかり食べて、午後からも元気に活動しましょう。