

令和 7 年 6 月 25 日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き
 もやしの甘酢和え かきたま汁



【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 6月 25日(水) 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
キャベツのこんぶあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

水分補給について知ろう

(心身の健康)

人間の体の中には、たくさんの水分があります。小学生や中学生の体内水分量は、体重の約60%くらいです。この体内の水分は、1日の中で体の外に出ていく量と体に入ってくる量がほぼ同じになるように、バランスよく調節されています。しかし、暑い環境の中で激しい運動をして、汗をかいて体内から水分がたくさん失われると体温調節機能や運動機能も低下します。

水分補給に適した飲み物は、水や麦茶ですが、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクが適しています。運動しているときは、「のどがかわいた」と感じる前に少量をこまめにとることを心がけて水分補給しましょう。

令和 7 年 6 月 25 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 わかめごはん

牛乳 さばの塩焼き

もやしの甘酢和え かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり 葉ねぎ



【ひとロメモ】

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。