

令和7年 7月 2日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 冷凍パイナップル(小・中)



【ひとロメモ】

成長期に大切な鉄をとろう

(心身の健康)

成長期にはなぜ、鉄が必要なのでしょうか？

私たちは成長期に体が大きくなるのに合わせて、体の中の血液量も増えていきます。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。

体内の鉄が不足してくると集中力がなくなり、疲れやすくなります。鉄欠乏性貧血になると成長の低下にもつながります。

鉄を多く含む食品はレバーや赤身の肉類・魚類・大豆・小松菜などがあります。

今日の給食では、みそ汁に入っている「豆腐」と「大豆」や、ごま和えの「小松菜」が特に鉄を多く含んでいます。成長期に大切な鉄をしっかりとりましょう。

令和7年 7月 2日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 五目ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ
たこときゅうりの酢の物 半夏の団子



【ひとロメモ】

半夏生に食べる料理について知ろう

(食文化)

「半夏生」とは、半夏という植物が生える頃という意味で、夏至から数えて11日目のことをいいます。今年は昨日7月1日でした。

昔はこの時期になると、だいたい、どこの家でも田植えが終わり、無事に田植えが終わったことに、感謝するとともに、これから暑い夏に備えて、休養をとる日だったようです。この日には、自分の所で収穫した小麦の粉を使って、うどんや団子を作り、一休みしました。また、田植えをした稲の根がタコの足のようになり、しっかりと田んぼに根付くようにと願い、タコの料理を食べていました。今日は、酢の物にタコを入れてさっぱりとした味付けにしています。

半夏生の食事には、昔の人の思いや願いがこめられているのですね。白玉だんご、たこはよくかんで食べましょう。

令和 7年 7月2日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のごま和え
豆腐のみそ汁 冷凍パイナップル

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 玉ねぎ



【ひとロメモ】

楽しく食べよう

(社会性)

私たちは、仲間と一緒に食事をします。学校では、先生や友だちと一緒に食べていますね。周りの人をいやな気持ちにさせないように、楽しく会食するためには、守らなければいけないマナーがあります。

食事の話は、だれもが話に加わることができる楽しい内容がいいですね。口の中に食べ物を入れたまま、おしゃべりをするのもマナー違反です。

また、「スプーンをカチャカチャさせない」や「姿勢は背すじピン！足はピタッ！」や「ひじをつかず、食器を持って食べる」こともポイントですね。

みんなで気持ちよく、そして楽しく給食の時間を過ごしましょう。