

令和7年 9月 3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 キャベツのおかか和え
豆腐とわかめのみそ汁



【ひとロメモ】

規則正しい食生活について考えよう

(心身の健康)

みなさんは、夏休み中も『早寝・早起き・朝ごはん』を守ることができたでしょうか。早寝・早起き・朝ごはんをすると、生活のリズムが整います。生活のリズムが整うと、私たちの体にどんなよいことがあるのか、4つ紹介します。

1つ目は、十分な朝ごはんでは体や脳が目覚めます。2つ目、授業に集中できるようになります。3つ目、活発に運動ができるようになります。4つ目、規則正しい排便の習慣がつきます。特に暑い季節は、しっかり寝て朝ごはんをきちんと食べることで、夏バテを防ぐことができます。

2学期が始まっていますが、しっかり勉強や運動をするためには、食事と睡眠が大切です。早寝・早起き・朝ごはんでは規則正しい生活をして、給食も残さず食べて昼からも元気に活動できるようにしてください。

令和7年 9月 3日(水) 第二学校給食センター

(献立名) キムチごはん 牛乳 小いわしのフライ
チンゲンサイときゅうりのごまあえ わかめスープ



【ひとロメモ】

韓国の食文化を知ろう

(食文化)

日本と韓国は昔から結びつきが強く、近年は文化的な交流もさかになり、韓国料理の店も増えています。

ビビンバやキムチ料理は韓国料理としてよく知られていますが、スープも韓国では、大切にしている料理のひとつです。

特にわかめスープは栄養価がすぐれているため、出産後（赤ちゃんを産んだ後に）母親が食べることから、母親に感謝する意味を込めて誕生日に食べる料理となっているそうです。

韓国の人々は儒教の教えを大切にし、親や年上の人をよく敬います。韓国では、わかめスープは親に感謝する特別な意味がこめられた料理なのですね。

令和 7年 9月3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

キャベツのおかかあえ

豆腐とわかめのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ にんにく 小松菜 玉ねぎ



【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、役立つヒントを紹介します。

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。残さずいただきましょう。