

令和 7 年 10 月 21 日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 里芋のフリッター 元気サラダ  
ミニトマト (小・中) カレービーンズ



【ひとロメモ】

## 元気サラダのひみつを知ろう

(心身の健康)

「元気サラダ」は、小学1年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを実際に給食で再現したものです。お話の中で病気のお母さんのために、りっちゃんという女の子がいろいろな動物に助けてもらいながらサラダを作ります。お話を思い出してみましょう。りっちゃんがサラダを作っている時にしろくまさんから届いたでんぼうには、何を入れたらいいと書いてあったのでしょうか。・・・(3秒まって答えを教えてください。)

正解は、「こんぶ」です。こんぶを入れるとかぜをひかないで、いつも元気だと、しろくまさんが教えてくれましたね。

元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤、体の調子を整える緑の食べ物、そしてりっちゃんと動物たちのやさしさや愛情が全部入っているのです。だからりっちゃんのお母さんは元気になれたのでしょうね。

寒くなり風邪をひきやすい季節になります。元気サラダを食べて元気な体をつくりましょう。

令和7年 10月 21日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 冬瓜と肉団子のスープ煮  
いもいもサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮



【ひとロメモ】

## 旬のいもについて知ろう

(食文化)

今日のサラダには、「じゃがいも」「さつまいも」「里芋」の3種類のいもを使っています。

里芋は、秋から冬にかけてよく食べられます。香川県では「いもたこ煮」や「たきこみごはん」、「打ち込みうどん」「しっぽくうどん」などの郷土料理によく使われており、なじみの深い食べ物です。

里芋は山にできる「やまのいも」に対して里で栽培されるため、このような名前がつけました。また、田んぼの片隅でも栽培できることから、「田いも」とも呼ばれています。

里いもは親いもから子いも、孫いもとどんどん増えていくので、子孫繁栄のめでたい食べ物としてお正月やお祝の料理には欠かせないたべものです。

令和 7 年 10 月 21 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳  
カレービーンズ 元気サラダ  
里芋のフリッター （小・中）ミニトマト

《今日の丸亀産の食材》

にんにく キャベツ きゅうり



【ひとロメモ】

## 元気サラダのひみつを知ろう

（健康によい食事のとり方）

「元気サラダ」は、小学1年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを実際に給食で再現したものです。お話の中で病気のお母さんのために、りっちゃんがいっくく動物に助けをもらいながらサラダを作ります。では、お話を思い出してみましょう。りっちゃんがサラダを作っている時にしろくまから届いた電報には、何をいれたらいいと書いてあったでしょうか。

・・・（3秒まって答えを言ってください）

正解は、「こんぶ」です。こんぶを入れるとかぜをひかないで、いつも元気だとしろくまさんが教えてくれましたね。

元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤、体の調子を整える緑の食べ物があります。季節の変わり目で風邪をひきやすい季節になりますが、元気サラダを食べて元気な体をつくりましょう。