

令和7年 12月 23日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 小いわしのフライ プロッコリーサラダ
冬野菜のポトフ みかん



【ひと口メモ】

おやつの食べ方について知ろう

(心身の健康)

みなさんは、いつ、どんなおやつを食べていますか？量を気にせず好きなだけ食べたり、テレビを見たりゲームをしながら食べたりしていませんか？

朝・昼・晩の3回の食事がきちんと食べられるように、おやつは食べる時間と量に気をつけましょう。食事の前や夜寝る前はさけ、だらだら食べはやめましょう。また食べ過ぎないように、小さいサイズのものを選ぶか、コップやお皿に取り分けて食べましょう。

また、チョコレートやポテトチップス、ジュースなどには、砂糖や油、塩分が多く、とりすぎると生活習慣病の原因になることもあります。おやつというとお菓子というイメージがあるかもしれません、おやつには3度の食事で足りない栄養をおぎなうという役目があります。今日の給食のみかんのような果物やヨーグルト、おにぎりなど必要な栄養素がきちんと入っているものを工夫して食べましょう。

令和7年 12月 23日(火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン チョコ大豆バター 牛乳
肉団子とキャベツのスープ煮 五目サラダ
いりことアーモンドのオリーブオイル



【ひと口メモ】

手洗いのタイミングを知ろう

(社会性)

手には、目に見える汚れだけでなく、目にみえない細菌やウイルスも付着しています。これらは手を介して、口や鼻、目の粘膜から体内に入り、食中毒やかぜなどを引き起こす原因になることがあります。だから、手洗いをきちんとして、それらを落とすことが、食中毒やかぜなどの予防にとても大切です。

とくに食事前、調理前、トイレの後、帰宅したときなど、洗うべきときには、丁寧に洗うことを心がけましょう。ただ水で洗い流すだけでは、細菌やウイルスをしっかり落とすことはできません。石鹼を使い、洗い残しのないよう、しっかり洗いましょう。

令和 7 年 12 月 23 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

ミルクパン 牛乳 小いわしのフライ
ブロッコリーのサラダ 冬野菜のポトフ

«今日の丸亀産の食材»

白菜 パセリ かぶ根



【ひと口メモ】

旬のブロッコリーについて知ろう

(食文化、感謝の心)

香川県では、ブロッコリーの生産が盛んに行われています。県内で収穫されたブロッコリーの多くは、県外に出荷されており、品質や味の良さから他県でも高く評価されています。

また、ブロッコリーは栄養が豊富な野菜として知られています。特に、体の水分バランスを整えるカリウム、ウイルスや菌から体を守るビタミン C、健康な骨を保つために大切なビタミン K などが多く含まれています。栄養を逃がさず美味しさを保つために、新鮮なうちに食べることやサッとゆでるなど調理方法を工夫してみましょう。

今日は、今が旬のブロッコリーを使ったサラダです。味わっていただきましょう。