

令和8年 2月 9日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 食べて菜のポン酢和え
ふしめん汁



【ひとロメモ】

好き嫌いしないで食べよう

(心身の健康)

みなさん、好き嫌いがありますか。なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたより、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要な成長期でもあります。一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物は、どれも、大切な働きを持っています。バランスよくいろいろな食べ物を食べることが大切です。少しずつ、嫌いな食べ物も克服できるよう、がんばりましょう。

令和8年 2月 9日（月） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 とり肉のてりやき
小松菜と白菜のごまあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

大豆の利用方法について知ろう

（食品を選択する能力）

今日の給食のかきたま汁に入っている「豆腐」は、大豆から作られる食べ物です。ほかにも、みそやしょうゆ、納豆などの食べ物は毎日といっていいくらい、食卓に挙がっています。

このようにわたしたちの食生活に欠かせない大豆ですが、世界的にみると大豆の用途でもっとも多いのは「油」としての利用です。大豆を原料とする油は、料理や食品の加工に使用される以外にも、インクの原料や燃料に利用されています。また、油をしぼった後の大豆かすは食品の原料や家畜のえさ、農業用の肥料などに幅広く使われています。

大豆は、現代の食生活に欠かせない大切な作物になっています。

令和 8年 2月 9日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
食べて菜のポン酢あえ ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》

食べて菜 チンゲン菜 大根 葉ねぎ



【ひとロメモ】

自分に合った量を食べよう

(心身の健康)

みなさんは、毎日の給食で自分に合った量を配膳して食べられていますか。

自分に合った量は、一人一人違います。例えば、小学生より中学生の方が食べる量が多いなど年齢による違いがあります。また、性別の違いや文化部と運動部といった活動量・運動量の違い、身長や体重などの体格によっても変わってきます。

自分に合った量より少ないと、疲れやすくなったり、痩せすぎの原因になります。反対に、自分に合った量より多いと、肥満の原因につながってしまいます。

丸亀市では、毎年身体測定の結果から、その学年に合った量を調整して給食を提供しています。まずは給食一食分を目安に、自分の体に合った量を配膳し、しっかり食べるようにしてみましょう。