

令和8年 3月 19日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 あさりときのこのスパゲッティ
ひじきのマリネ ヨーグルト



【ひとロメモ】

1年間の振り返りをしよう

(社会性)

今年度の給食も残りわずかになりました。この1年間の給食の時間を振り返り、チェックをしてみましょう。

- ①エプロン・帽子・マスクなどの服装をきちんと整えることができましたか。
- ②手洗いをきちんとできましたか。
- ③協力して配膳をすることができましたか。
- ④食事のあいさつはきちんとできましたか。
- ⑤好き嫌いせず、残さず食べることができましたか。

どうでしたか。できたポイントは続けて、できなかった事は次からの目標にしましょう。

令和8年 3月 19日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン チョコ大豆バター 牛乳
キャベツと肉だんごのスープに
いりことアーモンドのオリーブオイル いちご入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

季節のいちごをあじわおう

(食文化)

香川県では、いろんな種類のくだものが栽培されています。

クイズです。香川県で多く収穫されているくだものは何でしょうか？

正解は

1位「みかん」

2位「いちご」

3位「かき」

4位「ぶどう」

5位「もも」

6位「キウイフルーツ」の順になっています。

今日は香川県でとれた「いちご」をフルーツポンチで使っています。あじわっていただきましょう。

令和 8年 3月 19日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型コッペパン 牛乳

あさりときのこのスパゲティ ひじきのマリネ

ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ にんにく



【ひと口メモ】

鉄分をしっかりとりよう

(心身の健康)

私たちの体は、毎日の食事からできています。そのため、大人になるための体を作る準備をしておかなければならない成長期の時期には、特に食事の内容が大切です。色々な栄養素が必要ですが、現代の日本人が不足しがちだと言われているのが「鉄分」です。

鉄には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や豆類などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、できるだけ組み合わせると良いでしょう。

今日の給食では、「ヘム鉄」を含むあさり、「非ヘム鉄」を含むひじきや菜花、切干大根が使われています。好き嫌いせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかり摂りましょう！