

令和8年 3月 24日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ひじきハンバーグ
コールスローサラダ ポテトとコーンのスープ



【ひとメモ】

春休みの食生活について考えよう

(心身の健康)

今日で今年度の給食が終わり、明日から春休みになります。春休みの食生活でみなさんに守ってほしいことが二つあります。

一つ目は、朝ごはんを決まった時間にしっかり食べましょう。朝ごはんには体や頭を目覚めさせるはたらきがあります。パンかご飯、おかず、牛乳などをバランスよく食べましょう。

二つ目はおやつを食べ方に気をつけましょう。テレビ、マンガ、ゲームなどをしながら、ダラダラとおやつを食べないようにし、お腹がいっぱいでごはんが食べられないということがないように、食べる時間と量、内容を考えましょう。

この二つのことを守って、元気よく過ごしましょう。

令和8年 3月 24日(火) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 とり肉のレモンソース
百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ



【ひとロメモ】

百花について知ろう

(食文化)

「百花」は香川県で作られる独特の野菜で、「たかな」の一種です。香川県の東の方では、一万円の「万」に「葉っぱ」と書いて「万葉」、西の方では、百円の「百」に「花」と書いて、「百花」と呼ばれています。「万葉」も「百花」も摘んでも摘んでも、次々に葉っぱができることからこの名前がついたそうです。

冬のきびしい寒さにも負けずに葉をつける「百花」は、野菜が育ちにくい冬の貴重な栄養源として大切に食べられてきました。百花の旬はそろそろ終わりになります。今日は、パスタの「フリンジ」と合わせて百花を使っています。今年度最後の給食です。おいしくいただきます。

令和 8年 3月 24日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 ひじきハンバーグ
コールスローサラダ ポテトとコーンのスープ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 玉ねぎ レタス パセリ



【ひとロメモ】

春休み中の生活について考えよう

(心身の健康)

明日からはよいよ春休みですね。今日で、今の学年での給食は最後です。

楽しい給食時間を過ごせましたか？バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？1年間を振り返ってみましょう。

元気に新学期を迎えるためには、規則正しい生活と適度な運動が大切です。正しい生活リズムを保つためには、春休み中も学校があるときと同じ時間に起きて、朝の光を浴びることが効果的です。これは、人が持つ体内時計を正しく働かせるためのスイッチになります。

そして、決まった時間に1日3回の食事をとることを心がけましょう。また、昼間はゲームなどをして室内にこもるばかりでなく、外で体を動かすことも大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」で、春休みも元気に過ごしましょう。

そして新学期、新しい学年で元気に会いましょう。