

令和8年 4月 9日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 揚げささみのレモンソース
ポテトサラダ ABCスープ いちご



【ひとロメモ】

香川県産のいちごを味わおう

(感謝の心)

今日のデザートは、香川県でとれたいちごです。さて、今日のいちごは何という種類のいちごでしょうか。

①あまおう ②紅ほっぺ ③さぬきひめ

(5秒待つ)

正解は、③さぬきひめです。

「さぬきひめ」という品種は、香川県のオリジナルのいちごで、粒が大きく、甘いのが特徴です。たくさんの人に可愛がってもらいたいとの思いを込めて、「さぬきひめ」と名づけられました。香川県では、三木町や、綾川町、観音寺市などで多く栽培されていますが、丸亀市でもたくさん栽培しています。いちご農家の方は、甘く大きくなるように大変な手間をかけています。よく味わって、感謝していただきましょう。

令和8年 4月 9日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮
ビーフンスープ ヨーグルト



【ひと口メモ】

成長期に必要な栄養を知ろう

(食事の重要性)

新年度になり、身体計測が行われますね。1年前にくらべて身長がぐんと伸びたり、筋肉がついて体が大きくなった人もいます。急激な成長に伴い血液の量が増え、体が一生懸命血液を作っても追いつかず貧血になることがあります。

貧血になると、めまいや息切れ、頭が痛くなるなどの症状があらわれます。

さて、今日の「ビーフンスープ」に入っている「あさり」と「うずらの卵」は鉄分が多い食べ物です。成長期のみなさんにはとってほしい食品なので、しっかりと食べましょう。

令和 8年 4月9日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 揚げささみのレモンソース
ポテトサラダ ABC スープ いちご

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ パセリ



【ひとロメモ】

鶏肉の栄養について知ろう

(心身の健康)。

今日の給食には、みなさんの好きな「揚げささみのレモンソース」が登場していますね。

では、ここで鶏肉についてクイズです。鶏肉には、たくさんの栄養がありますが、食べ物の色はたつきによって3つの色で分けたときには、黄、赤、緑、どの色にあたるでしょう？

① 黄色 ② 赤色 ③ 緑色 (5秒待つ)

答えは、②の赤色です。赤色の食べ物には、筋肉や血、骨などをつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、エネルギーをつくる手助けをしてくれるビタミンや、貧血の予防に役立つ鉄など、成長期の私たちの体にとって必要な栄養素も含まれています。

今日の給食をしっかり食べて、鶏肉の栄養をいただきましょう。