

令和8年 4月 10日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 小いわしのフライ
キャベツの昆布和え 肉じゃが



【ひとロメモ】

食事のマナーを守って食べよう

(社会性)

みなさんが思う「楽しい食事」とはどんな雰囲気でしょう。みんなで協力したり、マナーを考えて食事をしたりすることは、相手を思いやることです。思いやりの心があれば、楽しい食事につながります。楽しく食事をすると、気持ちだけでなく消化吸収も良くなります。家族と食べたり、給食で友だちと食べたりして楽しく過ごすことは、体にも心にもよいことです。好き嫌いをしないで食べる、食器を正しく並べる、ひじをつかずに正しい姿勢で食べるなど今日からでもできることがたくさんあります。

マナーを守って、楽しい給食の時間にしましょう。

令和8年 4月 10日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ポークカレーライス 牛乳 ひじきとツナのサラダ はっさく



【ひとロメモ】

旬のはっさくについて知ろう

(食文化)

今日の給食のはっさくは、丸亀市内で栽培されているものです。最もおいしく食べられる完熟のものが、3月から4月中旬ぐらいまでと言われており、今が一番おいしい時期です。はっさくは日本が原産のミカンで、江戸時代末期に広島県因島市田熊町の浄土寺で原木が発見されたそうです。皮が厚く、中の袋もしっかりとしているのでむかないと食べられません。

はっさくにはビタミンCが豊富に含まれています。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにする働きがあります。

丸亀でとれた旬の「はっさく」を上手にむいて食べましょう。

令和 8年 4月 10日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

わかめごはん 牛乳 小いわしのフライ
キャベツの昆布あえ 肉じゃが

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 キャベツ



【ひとロメモ】

姿勢よく食べよう

(社会性)

みなさんは、食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか？正しい姿勢には4つのポイントがあります。一緒にチェックしてみましょう。

- ①机に向かってまっすぐに座れていますか？
- ②いすに深く腰かけていますか？
- ③机と自分の体の間に拳一つ分のすき間がありますか？
- ④足の裏は床にぴったりついていますか？

みなさん、4つのポイントは守れていましたか？

正しい姿勢で食べると、見た目がきれいなだけでなく、食べ物がきちんと消化されて、栄養が体のすみずみまで行きわたりやすくなります。そして、みなさんの体の成長にもつながります。さらに、歯のかみ合わせや、体のバランスもよくなります。

これからも、正しい姿勢を意識して食べるようにしましょう。