

令和 8 年 4 月 13 日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 小松菜とコーンの和え物  
オリーブ豚汁 昆布大豆 (小・中)



【ひとロメモ】

## オリーブ豚について知ろう

(食文化)

香川県といえうどんが有名ですが、小豆島で育てられているオリーブも有名です。香川県のオリーブは、100年以上前から栽培されており、収穫は今も手作業で行うなど大切に育てられています。オリーブには、生活習慣病の予防や改善に役立つといわれているオレイン酸や、がんの予防に役立つといわれるポリフェノールなどが多く含まれています。

今日の給食の豚汁には、オリーブ豚が使われています。香川県で育てた豚に香川県でとれたオリーブの果実をエサとして与えて育てたのがオリーブ豚です。オリーブのエサを与えることで、甘味成分が多くなり、しっかりとした赤身のおいしさ、さっぱりとした脂の甘みが味わえます。おいしくいただきます。

令和8年 4月 13日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし  
ししゃものいそべ揚げ 小松菜のごま酢あえ



【ひとロメモ】

## 仲間とあじわって食事をしよう

(社会性)

食事の時にだれかと一緒にたべることを「共食」といいます。みなさんは、週に何回、「共食」していますか？

共食のよさは、家族やともだちと食事を楽しむことです。また、食べ物を分けあう気持ちが生まれ、シェアする心が育ちます。

食事には体に必要な栄養素を補給すること以外にも大切なことがあるのです。

新しいクラスにも慣れてきましたか？これから1年間、クラスのみんなどと一緒に給食を味わっていただきましょう。

令和 8 年 4 月 13 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鮭の照り焼き  
小松菜とコーンのあえもの オリーブ豚汁  
(小・中) 昆布大豆

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 キャベツ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

# しっかり手洗いをしよう

(心身の健康)

みなさんは、給食の前に石けんでていねいに手を洗いましたか？

ばい菌はトイレや運動場、教室の中にもたくさんいます。また、みなさんの手にも目には見えないばい菌やウイルスがたくさんついていきます。ウイルスがついた手で食べ物を食べると、ウイルスが体の中に入ってたくさん増え、熱が出たり、おなかが痛くなったりしてしまいます。そのため、きちんと洗う必要があります。

手を水でぬらしただけでは、ばい菌やウイルスはきれいに落ちてくれません。石けんをしっかりと泡立てて、ていねいに手を洗うようにしましょう。そして清潔なハンカチで手をふきましょう。