

令和 8年 4月 24日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ  
小松菜のごま酢和え 高野豆腐の卵とじ



【ひとロメモ】

## 正しく食器を並べて食べよう

(社会性)

今日の給食は、和食の献立です。みなさん、食器を正しく置いていますか。今から一緒に確認しましょう。

「麦ごはん」は手前の左側に、「高野豆腐の卵とじ」は右側に置いていますか。お皿には「ししゃもの磯辺揚げ」と「小松菜のごま酢和え」が盛り付けられて、奥に置かれていますか。和食なので、皿の奥の方へ「ししゃもの磯辺揚げ」、手前に「小松菜のごま酢和え」がくるように置きましょう。和食の時も、洋食の時も、食器の並べ方には決まりがあります。

毎日の食器の置き方を配膳図で確認してみましょう。

令和8年 4月 24日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいもの煮物  
春キャベツの昆布あえ 小いわしのフライ



【ひとロメモ】

## 春キャベツについて知ろう

(食事の重要性)

春に出回る葉のやわらかいキャベツは「春キャベツ」とよばれます。冬のキャベツは葉がしっかり巻かれ、手に持つとずっしり感じるのに対し、春にとれるキャベツはふわっと巻かれ、葉もやわらかいので、そのまま千切りなどにして生で食べるのがおいしいです。

キャベツにはビタミンCのほか、キャベジン(ビタミンU)が含まれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復する作用があるといわれます。また食物繊維も豊富です。

今日の「春キャベツの昆布あえ」を食べておなかの調子をととのえましょう。

令和 8年 4月 24日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 ししやもの磯辺揚げ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜

異物混入の可能性があるため、安全面を考慮し、献立の一部提供中止。  
(小松菜のごま酢あえ、高野豆腐の卵とじ)



【ひとロメモ】

## 食事のマナーについて知ろう

(社会性)

みなさん、「マナーがいい」とはどのような意味か知っていますか？

「マナーがいい」とは、相手の気持ちを考えて行動することです。そうすることで、お互いが気持ちよく過ごすことができます。生活の中でのマナーはもちろん、食事の面でもマナーは大切です。

みなさんは、次のような食べ方をしていませんか。一緒にチェックしてみましょう。

- ① 猫背になり、ひじをつきながらごはんを食べる。
- ② 食べ物を口に入れた状態で話をする。
- ③ スマホを片手に持つなど「ながら」食べをしている。
- ④ 「嫌いなものだからいらない」、「ダイエットのため」などと、食べ物を残しすぎている。
- ⑤ 食器を持たずに、ごはんや汁を食べている。 (3秒まつ)

どうでしたか？「あてはまった」という人は、少し気をつけてみましょう。ぜひ今日から、食事のマナーを意識して、みんなが気持ちよく過ごせる給食の時間にしていきましょう。