

令和8年 4月 27日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め
小松菜のごまドレッシング和え 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

バランスの良い食事を知ろう

(食事の重要性)

わたしたちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化、吸収されて、体の中で利用されています。食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして、「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。

好きな物だけ食べていては、栄養が偏り病気につながります。健康に過ごすために3つのグループの食品を組み合わせる食べることが大切です。

給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考にしてみましょう。

令和8年 4月 27日(月) 第二学校給食センター

(献立名) わかめごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ
小松菜とツナのあえもの たけのこの土佐煮



【ひとロメモ】

旬の野菜、たけのこについて知ろう

(食文化)

「たけのこ」は、漢字で書くと、竹かんむりに旬と書きます。これは、たけのこは、芽が出てから十日間くらいが食べられる期間で、それを過ぎると竹になるという意味から、できた漢字なのだそうです。

小学校2年生では、国語で「たけのこぐん」という力強い詩をお勉強しますね。

たけのこは1年中、料理に使われますが、じつは春が旬の食べ物です。今日は香川県でとれたたけのこを使っています。

春の恵みをおいしく味わって食べましょう。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め
小松菜のごまドレッシングあえ
豆腐のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 チンゲン菜 玉ねぎ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

食器の位置を確認しよう

(社会性)

みなさん、食器を正しく置けていますか？今から一緒に確認してみましょう。

まずは、「麦ごはん」です。「麦ごはん」は手前の左側に置けていますか。次に、「豆腐のみそ汁」です。麦ごはんの右側に置けていますか。では、その奥に「豚肉の生姜炒め」と「小松菜のごまドレッシングあえ」が置けていますか。

今日の給食は和食の献立なので、皿の上側に「豚肉の生姜炒め」、下側に「小松菜のごまドレッシングあえ」がくるように置きましょう。

和食のときと洋食のときとでは、食器の置き方に違いがあります。これからも、配膳図を見て、毎日、食器の正しい置き方を確認しましょう。