

令和8年 6月 1日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツとコーンのごま和え  
団子汁 小魚アーモンド(中のみ)



【ひと口メモ】

## 野菜をしっかり食べよう

(心身の健康)

給食には毎日たくさんの野菜が使われています。野菜には、体の調子を整え、病気や風邪になりにくくしたり、おなかの掃除をしたりして、みなさんの体を健康に保つための働きがたくさんあります。

今からクイズをします。みなさんが1回の食事で食べるとよい野菜の量は、どれくらいでしょう。

① 約 70 g      ②約 120 g      ③約 200 g      (5 秒待つ)

正解は、②の約 120 g です。生の野菜では、両手をおわんの形にして、その上に乗る分くらいだといわれています。両手いっぱいの野菜を食べるのは難しそうですね。

しかし、炒めたり、ゆでる、煮るなどの調理をすれば、かさが減り、約片手1杯分になります。工夫して野菜をとりましょう。

令和8年 6月 1日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの酢の物  
小さいわしのフライ



【ひとロメモ】

## じゃがいもの育ち方を知ろう

(健康によい食事のとり方)

じゃがいもは、根ではなくて茎を食べる芋です。収穫してから2～4カ月たつと、じゃがいものくぼみから芽を出し、芋からの栄養で地上の茎や葉になります。葉は光合成をはじめ、つくったでんぷんを地下で横に伸びた茎の先に蓄えます。でんぷんが蓄えられて丸く太ったものがじゃがいもです。じゃがいもは、寒さに耐えて動物などに食べられないように地中で子孫を残す姿なのです。

今日の給食は、今が旬のじゃがいもを使った「肉じゃが」です。とれたてのじゃがいもをおいしくいただきます。

令和 8年 6月 1日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き  
キャベツとコーンのごまあえ  
だんご汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ たまねぎ



【ひと口メモ】

## 野菜をしっかりと食べよう

(食品を選択する能力)

みなさんは、野菜を毎日食べていますか。野菜はおなかの調子をよくしたり、風邪などの病気にかかりにくくしたりするなど、体を健康に保つための働きがあります。

今日の給食を見てみると、「キャベツとコーンのごまあえ」には、キャベツ、小松菜、チンゲン菜、コーン、「団子汁」には、大根、にんじん、たまねぎ、小松菜、ねぎが入っています。全部で8種類、約120gの野菜が使われています。これは、みなさんが1回の食事で食べるとよい野菜の量です。生の野菜だと、両手をおわんの形にしてその上のにのるくらいの量です。両手いっぱい野菜を一度に食べるのは難しそうですね。しかし、炒めたり、今日の給食のようにゆでたり、煮たりするなどの調理をすれば、かさが減り、片手1杯分になり、食べやすくなります。健康のためにも積極的に野菜を食べましょう。