

令和8年 6月 15日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 オリーブ豚の生姜焼き
小松菜のおかか和え ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

食欲の出る食事について知ろう

(食品を選択する能力)

これから暑くなってくると、体が疲れやすくなったり、食欲がなくなったりするなど「夏バテ」の症状がよくみられます。

給食では、暑い時期にもみなさんの食欲が増して、たくさん食べられるように色々な工夫をしています。例えば、酸味を利用することです。お酢やレモン、梅干しなど酸っぱいものを上手に加えることでさっぱりとして食べやすくなります。他にも、しょうがやんにく、ねぎなどの香味野菜を取り入れることで、胃腸を刺激して食欲がでてきます。今日の給食ではオリーブ豚をしょうが焼きにしています。

しっかり食べて暑い夏を元気にのりきりしましょう。

令和8年 6月 15日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め
小松菜のごまドレッシングあえ 豆腐のみそ汁 【中】 昆布大豆



【ひとロメモ】

食中毒を予防しよう

(食事環境の整備)

つゆの季節は、1年でもっともたくさん雨が降り、湿度や気温が高いので食中毒を起こすバイ菌が増えやすくなる時期です。

給食では、食中毒を防ぐために煮る、焼く、ゆでるなど加熱してバイ菌をやっつけたり、バイ菌が増えないようにサラダやあえものは10℃以下に冷やしています。

調理員さんは1日に何回も石鹸で手を洗い、アルコール消毒をして食中毒を起こさないように気をつけているのです。

みなさんも食中毒予防のために、石鹸でていねいに手を洗い、当番の人は、手でたべものを直接さわらないようにしましょう。

令和 8年 6月 15日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳

オリーブ豚のしょうが焼き

小松菜のおかかあえ ジャがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり こまつな

じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

食欲の出る食事について知ろう

(心身の健康)

暑さに負けて食欲がわかない、という人はいませんか。食欲がない時の食事の工夫として、香辛料やにんにく、しょうが、葉ねぎなどの香味野菜を使ったり、疲れをとる働きのある酢を使ったりすると、その香りにつられて食欲が出てきます。

今日の給食に登場している「オリーブ豚のしょうが焼き」は、しょうがを使った献立です。暑さで何も食べないと、頭や体のエネルギーがなくなり、ますます疲れてしまいます。給食をしっかり食べて、午後からも元気に活動しましょう。