

令和8年 6月 17日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ダイシモチ麦ごはん 牛乳 あじの香味揚げ
キャベツのごま酢和え なすとふしめんのみそ汁



【ひと口メモ】

地産地消について知ろう

(食文化)

みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものをその地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものが食べられ、だれがどのように作っているかが分かるため、安心して食べることができます。

また、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境にも良いです。

丸亀市の給食では、できるだけ地域でとれた食べ物を使うようにしています。

地産地消を知って、より新鮮で地球にもやさしい食べ物を選んでいきたいですね。

令和8年 6月 17日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
キャベツの昆布あえ 月菜汁



【ひとロメモ】

水分補給について知ろう

(心身の健康)

人間の体の中には、たくさんの水分があります。小学生や中学生の体内水分量は、体重の約60%くらいです。この体内の水分は、1日の中で体の外に出ていく量と体に入ってくる量がほぼ同じになるように、バランスよく調節されています。しかし、暑い環境の中で激しい運動をして、汗をかいて体内から水分がたくさん失われると体温調節機能や運動機能も低下します。

水分補給に適した飲み物は、水や麦茶ですが、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクが適しています。運動しているときは、「のどがかわいた」と感じる前に少量をこまめにとることを心がけて水分補給しましょう。

令和 8年 6月 17日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

ダイシモチ麦ごはん 牛乳
あじの香味揚げ キャベツのごま酢あえ
なすとふしめんのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ チンゲン菜
なす たまねぎ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

地産地消について知ろう

(感謝の心、食品を選択する能力)

みなさん、『地産地消』の意味は知っていますか。

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。地産地消のメリットは、いつ、どこで、どんな人が作ったものなのかがはっきりと分かるので、買う人が安心できること、また、食べ物をつくったその土地で食べるので、運ぶ距離が短く、輸送中に出る排出ガスも少なくなり、環境にやさしいところです。さらに、その時期にとれた旬の食べ物は新鮮でおいしく食べることができます。

丸亀市の学校給食は、丸亀市産、香川県産のものを積極的に取り入れています。今日の給食では、キャベツ、チンゲン菜、なす、たまねぎ、ねぎが丸亀市産です。生産者の方に感謝して、いただきましょう。

各クラスの先生方にお知らせいたします。今日は、「ダイシモチ麦」についてロイロノートに動画を入れてあります。各クラスでの視聴をお願いいたします。