

令和8年 6月 30日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 食パン(又は小型ミルクパン) 牛乳 冷やし中華
鶏肉の香味揚げ



【ひと口メモ】

麺類におかずをつけよう

(心身の健康)

今日の給食は冷やし中華です。冷やしうどんやそうめんなどは夏の暑い時期に食べると冷たくて食べやすいので、みなさんもこの夏食べる機会が多いと思います。しかし、麺類だけを食えると、赤、黄、緑のうち黄色のグループだけになり、栄養が偏ってしまいますね。

そこでおすすめしたいのが、麺料理に主菜として肉や魚、副菜として野菜料理をつけることです。肉や魚にはたんぱく質、野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれているので、栄養のバランスが良くなります。

今日の給食の冷やし中華には、野菜としいたけをトッピングし、鶏肉の香味揚げをつけています。家庭での食事も、給食を参考にして上手におかずを取り入れましょう。

令和8年 6月 30日(火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン チョコ大豆バター 牛乳
肉団子とキャベツのスープ煮 いりことアーモンドのオリーブオイル
フルーツポンチ ゴールドキウイフルーツ



【ひとロメモ】

運動の練習・試合の後の食事に気をつけよう

(健康によい食事のとり方)

みなさんの中にはスポーツが好きで習っている人や運動部に所属している人も多いのではないのでしょうか。練習や試合の後には体に疲れがたまります。疲れには、トレーニングによるもの、運動に必要なエネルギー源が足りなくておこるもの、緊張など体へのストレスなどいろいろです。

こうした疲れを早く回復させて次の日に備えるためにもごはんやパンなどの糖質（炭水化物）を中心とした食事が大切です。

また、疲れを回復させるためには、ビタミンCも欠かせません。野菜やくだものなどからビタミンCをとりましょう。スポーツ選手は、毎食野菜、くだものをそえるようにしています。

運動の後の食事や合間で食べる間食の内容を考え、体の土台を作ることが技術の向上へとつながります。

令和 8年 6月 30日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

食パン 牛乳 冷やし中華
鶏肉の香味揚げ

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり 葉ねぎ
にんにく



【ひとロメモ】

きゅうりについて知ろう

(心身の健康)

きゅうりは、夏野菜の代表的な野菜のひとつです。きゅうりは、花がしぼんで1週間から10日間で収穫できます。大きくなりすぎると、苦くなっておいしくないなので、約20cmの大きさを収穫します。

収穫しないでそのままにしておくと、実が丸々太って鮮やかな黄色になります。これがきゅうりの熟した姿で、私たちは普段熟する前の実を食べています。

きゅうりには、水分やカリウムが多く含まれていて、暑い日の水分補給に最適な野菜です。しっかり食べて、夏を元気にのりきりましょう。