令和８年　　10 月　27 日（火）　　中央学校給食センター

【献立名】　コッペパン　牛乳　さつまいものシチュー　元気サラダ
ミニトマト（小・中）　きなこビーンズ




【ひと口メモ】

# 元気サラダのひみつを知ろう

（心身の健康）

「元気サラダ」は、小学１年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを実際に給食で再現したものです。お話の中で病気のお母さんのために、りっちゃんという女の子がいろいろな動物に助けてもらいながらサラダを作ります。お話を思い出してみましょう。りっちゃんがサラダを作っている時にしろくまさんから届いたでんぽうには、何を入れたらいいと書いてあったでしょうか。・・・（３秒まって答えを言ってください。）

正解は、「こんぶ」です。こんぶを入れるとかぜをひかないで、いつも元気だと、しろくまさんが教えてくれましたね。

元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤、体の調子を整える緑の食べ物、そしてりっちゃんと動物たちのやさしさや愛情が全部入っているのです。だからりっちゃんのお母さんは元気になれたのでしょうね。

寒くなり風邪をひきやすい季節になります。元気サラダを食べて元気な体をつくりましょう。

令和８年　１０月　２７日（火）　　第二学校給食センター

（献立名）　　セルフサンド　牛乳　クラムチャウダー　㊍アーモンド小魚




【ひと口メモ】

# 石けんを使って手を洗おう

（食品を選択する能力）

みなさんは、給食の前に石けんを使って手をあらっていますか。人の手の肌は薄い膜のような油分でおおわれています。手が汚れると、汚れた成分がこの油分と混ざって水洗いしただけではなかなか落ちません。

そこで、石けんの出番です。ふつう油と水は混ざりあいません。石けんにはこの２つをくっつける力（成分）があります。まず油となじみやすい石けんの成分が汚れを包みこみます。次に水となじみやすい成分が水とくっついて、汚れが水の力で細かくなって、流されると汚れがおちてくるのです。

手を水でぬらすだけでは、ばい菌がうき出るだけで汚れはおちません。食事の前には、必ず石鹸を使って手洗いをしましょう。

令和　8 年　10 月 27 日（火）　　飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン　牛乳　さつまいものシチュー

元気サラダ　きなこビーンズ　（小・中）ミニトマト

**≪今日の丸亀産の食材≫**
さつまいも、キャベツ
きゅうり




【ひと口メモ】

# 元気サラダのひみつを知ろう

（健康によい食事のとり方）

「元気サラダ」は、小学１年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを実際に給食で再現したものです。お話の中で病気のお母さんのために、りっちゃんがいろいろな動物に助けてもらいながらサラダを作ります。

では、お話を思い出してみましょう。りっちゃんがサラダを作っている時にしろくまから届いた電報には、何を入れたらいいと書いてあったでしょうか。

正解は、「こんぶ」です。こんぶを入れるとかぜをひかないで、いつも元気だとしろくまさんが教えてくれましたね。

元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤、体の調子を整える緑の食べ物がそろっています。季節の変わり目で風邪をひきやすい時期になりますが、元気サラダを食べて元気な体をつくりましょう。

今月の食育指導資料にも、元気サラダについて紹介しているので、見てください。