

令和5年 4月26日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 鮭の南部焼き 小松菜のごま和え
豚汁



【ひとロメモ】

バランスの良い食事を知ろう

(食事の重要性)

わたしたちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化、吸収されて、体の中で利用されています。

食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして、「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。

好きな物だけ食べていては、栄養が偏り病気につながります。健康に過ごすために3つのグループの食品を組み合わせる食べることが大切です。給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考にしてみましょう。

令和5年 4月 26日(水) 第二学校給食センター

(献立名) わかめごはん 牛乳 鶏肉のてり焼き
小松菜のごまドレッシングあえ たけのこの土佐煮



【ひとロメモ】

旬の野菜 たけのこについて知ろう

(食文化)

「たけのこ」は、漢字で書くと、竹かんむりに旬と書きます。これは、たけのこは、芽が出てから十日間くらいが食べられる期間で、それを過ぎると竹になるという意味から、できた漢字なのだそうです。

小学校2年生では、国語で「たけのこぐん」という力強い詩をお勉強しますね。

たけのこは1年中、料理に使われますが、じつは春が旬の食べ物です。今日は香川県でとれたたけのこを使っています。

春の恵みをおいしく味わって食べましょう。

令和5年 4月 26日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん

牛乳 さけの南部焼き

小松菜のごまあえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、小松菜、

葉ねぎ、玉ねぎ



【ひとロメモ】

バランスよく食べよう

(食事の重要性)

今日のめあては「バランスよく食べよう」です。

みなさんは、食事のバランスを考えて食べていますか？ 食べ物は体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つは、米やパン、うどん、いも、油など、おもに体を動かすエネルギーとなる黄のグループです。

2つめは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚など、おもに血や肉、骨などおもに体をつくるもとになる赤のグループです。

3つめは、野菜やくだものなど、おもに体の調子を整える緑のグループです。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろうように組み合わせを考えています。今、食べている食べ物が黄・赤・緑のどのグループに入るのか考えてみてください。また、毎日の食事をバランスよく食べられるように意識しましょうね。