

令和5年 4月 28日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 チキンカレーライス (ダイシもち麦ごはん) 牛乳  
元気サラダ いちご



【ひとロメモ】

## 楽しく食べよう

(楽しく会食すること)

みなさんは、「鯛も一人はうまからず」ということわざを知っていますか？ これは、例えば鯛のようにおいしい魚や料理であっても、たった一人で食べるのであれば味気なく感じることから、食事は大勢で食べる方がおいしく感じられるという意味があります。食事は家族や友達など、多くの人と一緒に食べてみると、より一層おいしく、また楽しいひと時を味わうことができます。

給食では、みんなで一緒に同じものを食べますね。同じ料理を「おいしいね。」と共感しあうと、もっと楽しい時間を過ごすことができます。学校に来て、みんなで給食を食べられることに感謝して食べましょう。

令和5年 4月 28日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 肉じゃが  
小いわしのフライ キャベツの昆布あえ



【ひとロメモ】

## 春キャベツについて知ろう

(食事の重要性)

春に出回る葉のやわらかいキャベツは「春キャベツ」とよばれます。冬のキャベツは葉がしっかり巻かれ、手に持つとずっしり感じるのに対し、春にとれるキャベツはふわっと巻かれ、葉もやわらかいので、そのまま干切りなどにして生で食べるのがおいしいです。

キャベツにはビタミンCのほか、キャベジン(ビタミンU)が含まれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復する作用があるといわれます。また食物繊維も豊富です。

今日の「キャベツの昆布あえ」には春キャベツを使っています。おいしく食べておなかを元気にしましょう。

令和5年 4月 28日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】チキンカレーライス

牛乳

元気サラダ いちご

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、セロリ、  
にんにく、いちご



【ひと口メモ】

## 楽しく会食しよう

(社会性)

今日のめあては、「楽しく会食しよう」です。

わたしたちは、一人でなく、仲間といっしょに食事をしています。おうちでは家族の人と、また学校では、先生やお友達といっしょに食べていますね。周りの人と楽しく会食するためには、守らないといけないマナーがあります。

例えば、今日はスプーンを使ってカレーライスを食べていますね。スプーンの持ち方はどうですか。また、食べる時に食器にあたって大きな音をたてていませんか？カンカンと大きな音をたてて食べていると、周りの人をいやな気持ちにさせてしまいますね。一緒に食べる相手を思いやることが、楽しく食事をするためには大切です。

みんなが気持ちよく、給食の時間を過ごせるように気をつけましょう。