

【献立名】 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き  
きゅうりの即席漬け 高野豆腐の卵とじ



【ひとロメモ】

## 暑さに負けない食事について知ろう

(心身の健康)

気温が高くなってきて、これから暑い日が続きますね。そうになると夏バテが心配です。ここでクイズです。次の3つのうち最も夏バテ予防に効果的な食べ物は何でしょう。

①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉 (3秒まつ・・・)

正解は②の豚肉です。豚肉には牛肉や鶏肉よりビタミン B1 が多く含まれています。ビタミン B1 は疲労回復や、体内でエネルギーを産生するのに不可欠な栄養素です。さらに、玉ねぎやにんにくなどの香り成分である「アリシン」は、ビタミン B1 の吸収を良くする働きがあるので、豚肉と一緒に摂ることでより夏バテ予防効果が得られます。

今日の給食は豚肉と玉ねぎをしょうが焼きにしています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

令和5年 5月 29日(月) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし  
小松菜のごまドレッシングあえ ししゃもの磯辺揚げ



【ひとロメモ】

## 給食当番は正しい服装を身につけよう

(社会性)

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を安全で衛生的に準備して配膳する大切な役割があります。次の6つのポイントに気をつけましょう。

1. つめが伸びている人は短くきっておきましょう。
2. 清潔なエプロンをきちんと身に付けましょう。
3. かみの毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
4. マスクは口と鼻がかくれるようにつけましょう。
5. 給食用のハンカチを用意しましょう。
6. 石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

令和5年 5月 29日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

小いわしのフライ

きゅうりの即席漬け 高野豆腐の煮物

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、じゃがいも、  
玉ねぎ、きゅうり



【ひとロメモ】

## 良いマナーで食べよう

(食文化)

今日のめあては「良いマナーで食べよう」です。

みなさんは、食事をする時、どんな姿勢で食べていますか？正しい姿勢には4つのポイントがあるので、食べながら一緒にチェックしてみましょう。

- ① 机に向かってまっすぐに座っていますか？
- ② いすに深く腰かけていますか？
- ③ 机と自分の体の間に拳一つ分のすき間がありますか？
- ④ 足の裏は床にぴったりついていますか？

4つのポイントは守れていましたか？正しい姿勢で食べると、見た目がきれいなだけでなく、体の中に入った食べ物がちゃんと消化されて、みなさんの体の中に栄養が行きわたりやすくなり、体の成長にもつながります。また歯のかみ合わせや、体のバランスがよくなります。

これからも、自分で意識しながら正しい姿勢で食べ、良いマナーを心がけましょう。