

令和5年 9月 13日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 菜飯 牛乳 ひやしうどん めんつゆ 鶏肉の香味揚げ
チンゲン菜のしらす和え ㊤昆布大豆



【ひとロメモ】

麺類におかずをつけよう

(心身の健康)

今日の給食はひやしうどんです。ひ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かったと思います。しかし、麺類だけを食べると、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。

今日の給食のひやしうどんには、鶏肉の香味揚げと野菜や小魚が入ったチンゲン菜のしらす和えをつけています。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5年 9月 13日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 親子丼 牛乳 切干大根とチンゲンサイのナムル 大学いも



【ひとロメモ】

卵の形について知ろう

(食品を選択する能力)

卵はどうして卵の形をしているのでしょうか？

魚やカエルの卵はまん丸ですが、ニワトリなど鳥類の卵はまん丸ではなく、いわゆる卵形をしています。鳥が卵を産むときに、蛇などほかの動物にねらわれないように、高い木の上に巣をつくり、そこに卵を産んで、時間をかけて温め、ヒナにかえます。その間、卵の形がまん丸だと、高い木からころがり落ちやすくなるので、あの卵形で防いでいるのではと考えられています。ニワトリは地上で卵を産みますが、鳥の進化の過程が卵の形にも表れているのですね。

令和5年 9月 13日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】減量菜飯ごはん 牛乳
ひやしうどん 鶏肉の香味あげ
チンゲン菜のしらすあえ (中: 昆布大豆)

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ、チンゲン菜



【ひとロメモ】

麺類におかずを添えよう

(心身の健康)

今日のめあては「麺類におかずを添えよう」です。

香川県は、「うどん県」と言われるほど、昔からよく、うどんが食べられてきました。

2010年のときに言われたのが、「さぬきうどんは、おかずがなくても、うどんだけで十分おいしいので野菜を食べる量が不足している」ということです。さぬきうどんがとても美味しいということが裏目に出てしまった残念な結果でした。

給食では、麺類だけにならないように、具を増やしたり、肉や魚、野菜のおかずをつけるようにしています。

おいしいさぬきうどんに、おかずを組みあわせてさらにおいしく、体にもよい食べ方をしましょう。