

令和5年 11月 20日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き  
元気サラダ 豚汁 焼きプリンタルト(小・中)



【ひとロメモ】

## バランスの良い食事について知ろう

(心身の健康)

今日は、飯野小学校のリクエスト給食です。みんなに人気があるメニューを取り入れ、栄養バランスもとれるように献立を考えてくれました。

私たちの体は、動物という名が表すように、体を動かすようにできています。運動をしないと、どんどん体力が落ちていきますが、反対に適度な運動をしていると体力がついてきます。体力というと筋肉の力と思われがちですが、病気に対する抵抗力も体力に含まれます。

毎日食べる食事は体力の基礎になります。どんな内容で食事をするかで、体力に差が出るのです。まず、朝・昼・晩の3度の食事をきちんと食べるようにすること、そして赤・黄・緑色の仲間の食品をそろえる、主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスを考えることも大切です。しっかり食べて、しっかり運動をしましょう。

令和5年 11月 20日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソース  
キャベツのしらすあえ 月菜汁



【ひとロメモ】

## はしの由来を知ろう

(社会性)

みなさんは、はしをきちんと使えていますか。「はし」という言葉は「挟む」から生まれたという説や、「端」の方を使うからという説、持った形が鳥の「くちばし」に似ているからといった説などがあります。

また、もともと「橋」や「柱」と同じ言葉で、あるものとあるものをつなぐものに「はし」という言葉があてられていたという説もあります。食べ物と私たちの体の橋渡しをする「はし」。そのはしを上手に使ってきれいに食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人へ感謝の気持ちを表すことにもなります。まさに温かい心の“はしわたし”ですね。

令和5年 11月 20日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】わかめごはん 牛乳  
鮭の塩焼き 元気サラダ  
豚汁 (小・中：焼きプリンタルト)

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、さといも



【ひと口メモ】

## 富熊小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

(食事の重要性、心身の健康)

今日のめあては、「富熊小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう」です。

今日の給食は、富熊小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「旬の食べ物をあじわって食べよう」です。理由としては、「旬の物はその時たくさんとれるし、栄養もとれるから」だそうです。とてもおいしそうですね！

献立を考えると、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。また、旬の食べものをふんだんに使うことで、季節感を感じることができるだけでなく、旬の野菜からもたくさんの栄養を摂ることができます。そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事も、とても大切です。

献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。