

令和5年 12月 11日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ  
食べて菜のちりめん和え いものこ汁



【ひとロメモ】

## バランスの良い食事を知ろう

(食事の重要性)

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

食事の内容を考える時に、主食・主菜・副菜・汁物をそろえるとバランスが整いやすくなります。

今日の給食では、主食の麦ごはんは主に黄色のグループ、主菜の鶏肉の和風ソースかけは主に赤色のグループ、副菜の食べて菜のちりめん和えと、いものこ汁は主に緑色のグループの食べ物を使っています。このように、黄色・赤・緑のグループがそろって組み合わせとなり、栄養バランスがよいです。

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 12月 11日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米入りごはん 牛乳 とりつくね  
キャベツとちりめんのごまあえ 月菜汁 【中】 昆布大豆



【ひとロメモ】

## みそについて知ろう

(食文化)

みそは大豆から作られている調味料で、日本の食生活を支えてきた伝統食品です。

平安時代に初めて「みそ」という言葉が現れ、この頃は、ごはんにつけるなど、そのまま食べているものでした。また、地位の高い人への贈りものとされ、ぜいたく品だったそうです。鎌倉時代にみそ汁が生まれ、戦国時代には、武将たちはみそ作りをすすめていました。そのため、江戸時代には、みそはなくてはならない存在になりました。

みその味は発酵が進んでいくと、コクのある味わいへと変化していきます。そして、甘味、塩味、うま味などがバランスよく整い、おいしくなります。

今日のとりつくねには赤みそを使っています。味わっていただきましょう。

令和5年 12月 11日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

鶏肉の和風ソースかけ

食べて菜のおかかあえ いものこ汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、生姜、春菊、  
里いも、食べて菜



【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)

今日のめあては、「バランスの良い食事について知ろう」です。

今日の給食は、主食、主菜、副菜、汁物の4品がそろった和食の献立です。小学6年生のみなさんや、中学2年生のみなさんは家庭科で栄養バランスの良い献立を立てる学習をした、もしくはこれから学習をしたいと思います。覚えていますか？

献立を立てるときは、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物がそろい、自然と栄養バランスのよい献立を立てることができます。また、ねぎやしょうがなどの薬味や海苔を使うことによって、塩分を抑えても、おいしく食べることができます。

今日の給食も、成長期の皆さんにとって大切な栄養がしっかりそろった献立です。残さずいただきますよう