

令和6年 2月 9日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ほたてごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ  
ほうれん草とコーンの和え物 じゃがいものみそ汁 キャンディチーズ



【ひとロメモ】

## 北海道の料理を味わおう

(食文化)

今日の給食は北海道でよく食べられる食材をたくさん使いました。5年生は社会科で北海道の農業やくらしを習いましたね。北海道の料理は、伝統的な日本料理の影響を受けることが少なく、食材料に簡単な調理を加えただけという、素材の良さを生かした料理が多いようです。

北の海で養殖が盛んに行われているほたて貝は、冷凍されたものが1年中食べられますが、旬は今ごろの季節です。ほたての他にも湖でたくさんとれる「わかさぎ」、北海道の特産物である「とうもろこし」や「じゃがいも」を使って調理しました。

寒くて雪の多い北海道の食材を味わいましょう。

令和6年 2月 9日(金) 第二学校給食センター

(献立名) チキンカツカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ



【ひとロメモ】

## 頭を働かせるための食事を知ろう

(心身の健康)

試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。

また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

ただし、試験やテストの日だけ特別な食事をするのではなく、ひごろからごはんやパンなどの炭水化物をしっかりとり、朝ごはんを欠かさずとる習慣をつけるようにしましょう。

令和6年 2月 9日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】ほたてごはん 牛乳

わかさぎのからあげ ほうれん草とコーンのあえもの

じゃがいものみそ汁 キャンディチーズ

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、葉ねぎ、  
ほうれん草



【ひとロメモ】

## 北海道の料理を味わおう

(食文化)

今日のめあては「北海道の料理を味わおう」です。

今日は北海道でよく食べられる食材をたくさん給食に使っています。5年生は社会科で北海道の農業や暮らしを習いましたね。北海道の料理は、伝統的な日本料理の影響を受けることが少なく、食材料に簡単な調理を加えただけという、素材の良さを生かした料理が多いようです。

北の海で養殖が盛んに行われているほたて貝は、冷凍されたものが1年中食べられますが、旬は今ごろの季節です。ほたての他にも湖でたくさんとれる「わかさぎ」、北海道の特産物である「とうもろこし」や「じゃがいも」を使って調理しました。

寒くて雪の多い北海道の食材を味わいましょう。