

令和6年 3月 4日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめご飯 牛乳 鶏肉の香味揚げ
いそか和え じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

バランスよく食べよう

(心身の健康)

みなさん、好き嫌いがありますか。なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。

好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたよって、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要になる成長期でもあります。一つの食べ物の中に、体が必要とする全ての栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物には、様々な栄養が含まれているので、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。苦手な食べ物も少しずつ食べるよう、がんばりましょう。

令和6年 3月 4日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 五目うどん 牛乳 きびなごのフライ
小松菜のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

さぬきうどんについて知ろう

(食文化)

「うどん」は奈良時代に遣唐使が中国で学んできたものですが、香川県には弘法大師が伝えたといわれています。雨が少なく、ひでりの多い香川県では、米作りは大変な苦勞がありました。しかし、温暖な気候のため、裏作としての小麦がよく育ちました。また、雨が少ないため、塩田が発達して塩がとれたので、小麦粉と塩を原料にして「さぬきうどん」が誕生したのです。

このように、うどんを作る時には塩が使われています。塩分の取りすぎは生活習慣病の原因のひとつといわれているので、食べ過ぎには注意が必要です。取りすぎた塩分を体の外に出してくれる野菜と一緒に食べるなど工夫してバランスよく食べましょう。

令和6年 3月 4日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
鶏肉の香味あげ いそかあえ
じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ、小松菜



【ひとロメモ】

バランスの良い食事をとろう

(食事の重要性)

今日のめあては「バランスの良い食事をとろう」です。

みなさんは、食事のバランスを考えて食べていますか？食べ物は体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つめは、米やパン、うどん、いも、油など、おもに体を動かすエネルギーとなる黄のグループです。

2つめは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚など、おもに血や肉、骨などおもに体をつくるもとになる赤のグループです。

3つめは、野菜やくだものなどおもに体の調子を整える緑のグループです。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろるように組み合わせを考えています。今、食べている食べ物が黄・赤・緑のどのグループに入るのか考えてみてください。また、毎日の食事をバランスよく食べられるように意識しましょうね。