

令和5年 3月10日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のごま和え 豚汁



【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5年 3月 10日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ
春雨サラダ 焼き豆腐のみそそぼろ煮



【ひとロメモ】

感謝して食事をしよう

(感謝の心)

12年前の2011年3月11日、東日本大震災が起こり、多くの人の尊い命が奪われました。

津波のおそった沿岸部、そして内陸部にも大きな被害がありました。震災直後は、地震と停電で工場を動かすことができなくなったり、道路が寸断(こわれて)されて食材を運ぶことができなくなりました。

わたしたちが給食を食べられるのは、生産者や食材を運ぶ人、調理をする人、そして動物や植物の命があるからです。みなさんの健康や成長を願い、食事を支えてくれるたくさんの人たちや命に感謝していただきましょう。

令和5年 3月 10日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】わかめごはん 牛乳
いかのさらさあげ チンゲン菜のおかかあえ
豚汁 (小中：青りんごゼリー)

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、小松菜、
葉ねぎ



【ひと口メモ】

(感謝の心)

リザーブ給食について知ろう、感謝して食べよう

今日のめあては、「リザーブ給食について知ろう、感謝して食べよう」です。

今日の給食は、小学6年生はリザーブ給食になっています。リザーブとは予約するという意味があります。今日のリザーブ給食では、他の学年の皆さんと同じ、主菜に「いか」を使った献立か、主菜に「鶏肉」を使った献立かを選択しておいてもらいました。6年生は6年間の給食の総まとめとして、また、家庭科で献立を立てることや、自分達に必要な栄養について学習したことも活かしながら選んでいます。

他の学年のみなさんも、6年生でリザーブ給食を行いますので、今後楽しみにしててくださいね。

また、明日で東日本大震災から11年経ちます。わたしたちが給食を食べられるのは、生産者や食材を運ぶ人、調理をする人、そして動物や植物の命があるからです。みなさんの健康や成長を願い、食事を支えてくれるたくさんの人たちや命に感謝していただきましょう。