

令和5年 3月15日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 大豆と小煮干しの揚げ煮  
切干大根とツナの和え物



【ひとロメモ】

## 野菜を食べよう

(心身の健康)

みなさんは、一回の食事でどれくらいの野菜を食べたらいいか知っていますか？

1日に約350gの野菜が必要です。1回の食事で、生野菜が両手に山盛り乗るくらいの量が目安になります。令和元年に行った食生活実態調査の結果では、小学校も中学校も約9割の人が必要な野菜の量を食べられていませんでした。

野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい丈夫な体を作ってくれます。給食では、一食に食べてほしい野菜の量をとれるように考えています。

残さず食べてかぜなどの病気を予防しましょう。

令和5年 3月 15日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 肉もっそ 牛乳 鮭の塩焼き  
小松菜と白菜のごまあえ 大根のみそ汁



【ひとロメモ】

## 郷土料理 肉もっそについて知ろう

(食文化)

「肉もっそ」とは、香川県三豊市の郷土料理で「もっそう飯」という言葉が由来です。この「もっそう飯」は、海や山、里の食材を炊いて、炊き込みごはんに混ぜる料理で一人分に分けて、手で丸くにぎったおにぎりのような料理です。

昔の農作業は、地区の人のみんなで行って行っていました。その時の昼ごはんを食べられていたのが、「肉もっそ」でした。今では三豊市のお祭りで振る舞われています。

今日の給食の肉もっそには、牛肉、豆腐やごぼうなどの野菜と米を一緒にたきました。三豊市の郷土料理をあじわって食べましょう。

令和5年 3月 15日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物  
切り干し大根とツナのあえ物  
大豆と小煮干しのあげ煮

《今日の丸亀産の食材》  
ほうれん草



【ひとロメモ】

## 1日にとりたい野菜の量を知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「1日にとりたい野菜の量を知ろう」です。

突然ですが、みなさんは野菜が好きですか？毎日3食の食事で野菜を食べていますか？香川県では、大人にも子どもにも生活習慣病にかかっている人が多いと言われており、その原因の一つに野菜不足が挙げられています。野菜不足を解消するためには、一日に一人、350gの野菜を食べることが目標になっています。350g分の野菜の量の目安は、両手にこんもり生野菜をのせたものを3つ分です。

では、ここで問題です。今日の給食には小学4年生の場合、一人当たり何gの野菜が使われているでしょう？

①100g      ②120g      ③130g

(5秒ほどまってから答えを教えてください。)

答えは、③の130gです。1日に取りたい野菜の量が350gなので、もし朝ごはんの時に野菜を食べられなかった人は晩ごはんであと220gの野菜を食べましょう。普段からどのくらい自分が野菜を食べているのかを意識しながら食事をとるのも良いですね！