

令和5年 3月 16日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉ときのこのグラタン  
豆腐とチンゲン菜のスープ いちご入りフルーツポンチ



【ひと口メモ】

## 感謝して食べよう

(感謝の心)

私たちは生きていくために、食べ物として、動物や植物の命をもらっています。野菜や魚、家畜などは、食べるために栽培されたり養殖されたり、育てられています。食事の前後には、必ず「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを心をこめて言きましょう。

また、食事ができるまでには漁師さん、農家の人、配達をする人、料理をつくる人など、多くの人の手がかかっていることを忘れてはいけません。

今日のグラタンも調理員さんが一つひとつカップに入れて焼いてくれました。

毎日、一生けんめい働いてくださっているすべての人たちに感謝するとともに水や食べ物などを育ててくれる自然の恵みにも感謝しましょう。

令和5年 3月 16日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン イチゴジャム 牛乳 白身魚のさくさく揚げ  
百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ



【ひとロメモ】

## きのこの栄養について知ろう

(食品を選択する能力)

しいたけ、しめじ、えのきたけなどの「きのこ」は、野菜売り場にはなっていますが、野菜ではありません。実は、パンなどをつくる時に使う「酵母」や、みそ・しょうゆなどを作る時に使う「こうじ菌」などと同じ「菌類」です。

現在、出回っているきのこは、菌を菌床などに植え付けて栽培されたものがほとんどで、1年中食べることができます。

きのこはビタミンや食物繊維などが豊富でうまみや香り成分も多く含んでいます。

今日の給食の「百花ときのこのフリンジ」に「しめじ」、「卵とレタスのスープ」に「えのきたけ」を使用しました。きのこの栄養とうま味をいただきましょう。

令和5年 3月 16日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉ときのこのグラタン  
豆腐とチンゲン菜のスープ  
いちご入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、いちご



### 【ひと口メモ】

(社会性)

## マナーよく食べよう

今日のめあては、「マナーよく食べよう」です。みなさん、マナーがいいとはどういう意味か知っていますか？

(3秒まつ) マナーがいいとは、「相手の気持ちを考えてから行動を起こすことで、お互いが気持ちよく過ごせること」です。また、最近では会社の面接でも重要視されているそうです。もちろんそれは、食事の面でもいえますね。みなさんは、こんなNGな食べ方をしていませんか。一緒にチェックしてみましょう。

- ① 猫背やひじをつきながらごはんを食べる。
- ② 食べ物を口に入れた状態で話をする。
- ③ スマホを片手になど「ながら」食べをしている。
- ④ 「嫌いなものだからいらない」「ダイエットのため」と、食べ物を残しすぎている。
- ⑤ 食器を持たずに、ごはんを食べている。

(2秒まつ) どうでしょうか？「当てはまった」という人は、要注意です！ぜひ今からマナーを意識して、気持ちよく食べましょう！！