

令和5年 5月 25日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鮭のマリネ  
海藻サラダ ポテトとコーンのスープ



【ひとロメモ】

## しっかり手を洗おう

(心身の健康)

みなさんは、給食の前に丁寧に手を洗いましたか？ ちょっと水でぬらす程度で洗っても、手についたバイキンを洗い流すことはできません。石鹸でていねいに洗い、水で十分に洗い流しましょう。そして、清潔なハンカチでふきましょう。

今日の給食のように手で持って食べるパンの時には、特に手洗いを丁寧にすることが大切です。

また、給食当番はみんなの給食を運んだり、配膳したりする大切な仕事があるので、しっかり手を洗いましょう。

令和5年 5月 25日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型コッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティ  
ひじきのマリネ スパイシービーンズ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

## 牛乳の栄養をとろう

(健康によい食事のとり方)

みなさんに質問です。人の体の骨はどうなっていくと思いますか？

- ①生まれてから、ずっと同じ骨のまま。
- ②骨は毎日少しずつ生まれ変わりながら、大きくなっていく。

答えは②です。体の骨は毎日少しずつ壊れて外に出ていき、また新しい骨が作られています。こうして3年ぐらいで全部の骨が生まれ変わっていきます。

骨や歯をつくる栄養素のカルシウムを多く含むたべものに牛乳があります。そのため給食には毎日牛乳が出るのです。

今は生涯で一番成長する時期なので、牛乳を給食で一本、給食がない日にも飲むことがおすすめです。

令和5年 5月 25日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳  
 鮭のマリネ 海藻サラダ  
 ポテトとコーンのスープ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり、キャベツ、  
じゃがいも、玉ねぎ、パセリ



【ひとロメモ】

## 旬のじゃがいもを知ろう

(食事と文化)

今日のめあては、「旬のじゃがいもを知ろう」です。

じゃがいもを使った料理が給食ではよく登場しますね。じゃがいもは、1年中出回っていますが旬は5月から6月頃と9月から12月頃の年2回です。日本で主に栽培されているのは、約20種類ありますが、「だんしゃくいも」と、「メイクイン」という種類が有名です。

じゃがいもの原産地は、南アメリカのアンデス地方といわれています。日本には、オランダ船によって、インドネシアのジャガタラ、今のジャカルタから伝わってきました。そのため、「ジャガタライも」と名前がつけられ、これが、だんだん変化して「じゃがいも」になったといわれています。

今日は、取れたばかりの新じゃがいもを使っています。ホクホクとした新じゃがいもを味わって食べましょう。