

令和5年 6月 19日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
きゅうりの即席漬け 月菜汁



【ひとロメモ】

食育について考えよう

(食事の重要性)

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

みなさんは「食育」という言葉を知っていますか？私たちが生きていくうえで「食」つまり食べるということは切り離せませんね。ところが最近、「食」をめぐる色々な問題があります。たとえば、朝ごはんを食べない人が増えたり、栄養バランスのかたよった不規則な食事をして生活習慣病の人が増えていること。食べ物を大切にすることが失われ、食品ロスが増えていること。また、日本の伝統的な食事が食べられなくなっていること。これらの問題をそのままにしておくわけにはいけませんね。そこで、私たちが健康な一生を送るために、様々な経験を通じて正しい食生活をするができる人を育てる、ということで「食育」という言葉ができたのです。

みなさんもこの機会に、普段の給食の時間や、自分の食生活を見直してみましよう。

令和5年 6月 19日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
キャベツの昆布あえ 月菜汁



【ひとロメモ】

水分補給について知ろう

(心身の健康)

人間の体の中には、たくさんの水分があります。小学生や中学生の体内水分量は、体重の約60%くらいです。この体内の水分は、1日の中で体の外に出ていく量と体に入ってくる量がほぼ同じになるように、バランスよく調節されています。しかし、暑い環境の中で激しい運動をして、汗をかいて体内から水分がたくさん失われると体温調節機能や運動機能も低下します。

水分補給に適した飲み物は、水や麦茶ですが、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクが適しています。運動しているときは、「のどがかわいた」と感じる前に少量をこまめにとることを心がけて水分補給しましょう。

令和5年 6月 19日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳

さばのみそだれがけ

きゅうりの即席漬け 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、きゅうり、
葉ねぎ、玉ねぎ



【ひと口メモ】

旬のきゅうりを味わおう

(感謝の心)

今日のめあては「旬のきゅうりを味わおう」です。

今日の給食のきゅうりは丸亀市の農家の方が作ったものを使っています。丸亀市の給食では、給食のために野菜を育ててくださる丸亀市内の農家さんが約60人おり、給食の献立に合わせて種を植えたり、収穫をしたりと協力して下さっています。

学校できゅうりを育てたことがある人も多いと思いますが、きゅうりを育てるときはたくさんのお水が必要です。1日に何回も水やりをしたり、草抜きをしたり、毎日、かかさず丁寧に手入れをして育て、今日、約52.8kgのきゅうりを届けてくださいました。

大切に育ててくださったきゅうりは、とれたて新鮮でとてもおいしいですね。感謝していただきましょう。