

令和6年 3月 22日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ターメリックライス 牛乳 ドライカレー
ブロッコリーサラダ いちご



【ひとロメモ】

春休みの食生活について考えよう

(心身の健康)

今日で今年度の給食が終わり、明日から春休みになります。春休みの食生活でみなさんに守ってほしいことが二つあります。

一つ目は、朝ごはんを決まった時間にしっかり食べましょう。朝ごはんには体や頭を目覚めさせるはたらきがあります。パンかご飯、おかず、牛乳などをバランスよく食べましょう。

二つ目は、おやつの食べ方に気をつけましょう。テレビ、マンガ、ゲームなどをしながら、ダラダラとおやつを食べないようにし、お腹がいっぱいでごはんが食べられないということがないように、食べる時間と量、内容を考えましょう。

この二つのことを守って、元気よく過ごしましょう。"

令和6年 3月 22日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】ドライカレーライス

牛乳 ブロッコリーサラダ

いちご

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、セロリ



【ひとロメモ】

香辛料(ターメリック)について知ろう、春休みの生活について考えよう

(心身の健康)

今日のためには「香辛料(ターメリック)について知ろう、春休み中の生活について考えよう」です。

今日のドライカレーライスのライスには、ターメリックが使われていますね。ターメリックとは、生姜科の植物で、和名でウコンといいます。インド料理においては欠かせないスパイスとされています。栄養としては、肝臓機能を改善、美肌効果、食欲増進効果などがあります。ドライカレーをかけて、おいしくいただきましょう。

また、今日で、今の学年での給食は終わりです。給食の時間は楽しかったですか？給食を残さず食べることができましたか？一年間を振り返ってみましょう。

私たちが、健康を維持していくためには、すいみんや運動、栄養バランスのとれた食事が大切です。一日3回きちんと食べること、その食事の内容は、主食、主菜、副菜をそろえて食べることが心掛けてほしいと思います。また、野菜を食べる量が減ってきていることが、問題になっています。給食で食べている量を参考に、毎食しっかり食べるようにしましょう。

明日から、楽しい春休みになります。規則正しい生活をして、みんな元気に新学期をむかえましょう。