

令和6年 4月10日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ
小松菜のちりめん和え かきたま汁



【ひとロメモ】

良い姿勢で食べよう

(心身の健康)

みなさんは今、どんな姿勢で食事をしていますか。机にひじをついたり、食器を持たずに食べて猫背になっていたり、足を組んだり投げ出して座っていませんか。このような姿勢で食べると食べ物の消化が悪くなり、見た目も美しくありません。

食事をする時には、いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして、背もたれに寄りかからないようにし、机と体の間は、こぶし1つ分あけましょう。また、ひざを90度に曲げて足の裏をしっかりと床につけるようにします。

姿勢は、相手に対する心を表す形の基本となります。食事時の姿勢が悪いと印象が悪くなるだけでなく、食事をつくってくださった方に感謝の気持ちを表せません。

食器を持って、背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。

令和6年 4月 10日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 春の香り寿司&錦糸卵 牛乳 かぼちゃのてんぷら
春キャベツのごまあえ 月菜汁



【ひとロメモ】

春の香りずしを味わおう

(食文化)

おすしは香川県の郷土料理で、地域によって「ちらしずし」「ばらずし」「かきませずし」とも呼ばれています。

おすしの具には、地域でとれる旬の食べ物を入れて、季節感を出す工夫がされてきました。今日は、春が旬の「葉ごぼう」を使っています。根も茎も食べることができる香川県の代表的な野菜で、丸亀市の農家の方が今日のために育ててくれたものを使っています。この「葉ごぼう」はとれる時期が短いので、毎年、始業式や入学式のころの限定で実施しています。

春の香りを楽しみながら味わっていただきましょう。

令和6年 4月 10日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
白身魚の香味あげ
小松菜のちりめんあえ かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、小松菜、葉ねぎ



【ひと口メモ】

姿勢よく食べよう

(社会性)

今日のめあては「姿勢よく食べよう」です。

みなさんは、食事をする時、どんな姿勢で食べていますか？正しい姿勢には4つのポイントがあるので、食べながら一緒にチェックしてみましよう。

- ①机に向かってまっすぐに座っていますか？
- ②いすに深く腰かけていますか？
- ③机と自分の体の間に拳一つ分のすき間がありますか？
- ④足の裏は床にぴったりついていますか？

4つのポイントは守れていましたか？正しい姿勢で食べると、見た目がきれいなだけでなく、体の中に入った食べ物がちゃんと消化されて、皆さんの体の中に栄養が行きわたりやすくなり、体の成長にもつながります。また、歯のかみ合わせや、体のバランスがよくなります。

これからも、自分で意識しながら正しい姿勢で食べるようにしましょう。