

令和4年 12月 5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  
チンゲン菜とたくあんのごま和え すまし汁



【ひとロメモ】

## バランスの良い食事について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては「バランスの良い食事について知ろう」です。

私たちの体は、動物という名が表すように、体を動かすようにできています。運動をしないと、どんどん体力が落ちていきますが、反対に適度な運動をしていると体力がついてきます。体力というと筋肉の力と思われがちですが、病気に対する抵抗力も体力に含まれます。

毎日食べる食事は体力の基礎になります。どんな内容で食事をするかで、体力に差が出るのです。まず、朝・昼・晩の3度の食事をきちんと食べるようにすること、そして赤・黄・緑色の仲間の食品をそろえる、主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスを考えることも大切です。

しっかり食べて、しっかり運動をしましょう。

令和4年 12月 5日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 味つけのり 牛乳 ハタハタのから揚げ  
キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁



【ひとロメモ】

## 秋田県の料理について知ろう

(食文化)

秋田県は、雪が多く積もる地域であり、雪で作る「かまくら」はとても有名です。

雪が降り始める12月ごろから、「はたはた」という魚の漁が始まります。「はたはた」は「カミナリウオ」とも呼ばれています。よくかんで骨まで食べてください。

また、お汁に入っている「きりたんぼ」は、秋田県の代表的な郷土料理です。炊き立てのお米をつぶして、杉の串に細くまきつけて焼いたものを「たんぼ」といいます。たんぼとは、やりの刃を覆う部分のことで、炊いたお米を棒に巻きつけた形と似ているためにこの名で呼ばれ、切って鍋に入れることで「きりたんぼ」というようになりました。

秋田県の料理を味わっていただきましょう。

令和4年 12月 5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

チンゲン菜のおかかあえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 飯山北小のリクエスト献立をおいしく食べよう

(食事の重要性)

今日のめあては、「飯山北小のリクエスト献立をおいしく食べよう」です。

今日の給食は、飯山北小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「感謝していただくデー」です。感謝して食べたらよりおいしく感じられて、もっとおいしくなるからという気持ちで考えてくれました。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。さばのみそだれがけには、生姜を使用しています。味付けにねぎや生姜など薬味やのりなど香りや風味が強いものを料理に使うと塩分をおさえてもおいしく食べることができます。生活習慣病の予防にもなりますね。

そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事も、とても大切なことです。献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。