

令和4年 11月 4日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
元気サラダ 豚汁



【ひとロメモ】

正しいおはしの使い方を知ろう

(食事と文化)

今日は城辰小学校のリクエスト献立です。

みなさんは、おはしを上手に持って、食べることができていますか。おはしの持ち方が正しくないと、小さな物を上手につかめなかったり、食べ物をこぼしたりします。正しいおはしの持ち方を確認してみましょ。

- ①正しいえんぴつの持ち方をはし1本で持ちます。
- ②もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。
- ③上のはしを数字の1を書くように縦に動かします。
- ④上のはしだけを動かすように練習します。このとき下のはしは動かさないことがポイントです。

できていましたか？まわりの友だちや先生と一緒に正しいもち方を確認してみてくださいね。

令和4年 11月 4日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ
キャベツのおかかあえ ジャガイものそぼろ煮



【ひとロメモ】

米の種類について知ろう

(健康によい食事のとり方)

米にはさまざまな品種があり、約300品種作られています。クイズです。香川県オリジナルの品種は次の3つのうちどれでしょう。

1. ななつぼし
2. おいでまい
3. ちゅらひかり

答えは、2の「おいでまい」です。名前は「香川県で生まれた新しいお米を多くの人に食べてほしい、食べにきてほしい。」との願いをこめて、やわらか讃岐弁で表現しています。

また、1の「ななつぼし」は北海道の品種名、3の「ちゅらひかり」は沖縄県の品種名です。

給食の米は、おいでまいを使っています。味わっていただきましょう。

令和4年 11月 4日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん

牛乳 鶏肉のからあげ

元気サラダ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、きゅうり、

葉ねぎ、にんにく



【ひと口メモ】

飯山南小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

(食事の重要性、心身の健康)

今日のめあては、「飯山南小学校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、飯山南小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「おいしく栄養たっぷり給食」です。人気そうな料理を集め、栄養がたくさんあるものを選んだそうです。とてもおいしそうですね！

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。

また、旬の食べものをふんだんに使うことで、季節感を感じることができるだけでなく、旬の野菜からもたくさんの栄養を取ることができます。

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。