

令和4年 11月 9日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ じゃがいものそぼろ煮
キャベツのごま和え



【ひとロメモ】

体に良い食品について知ろう

(心身の健康)

皆さんの体に良い食材の始めの文字をとると、こんな言葉ができました。「まごわやさしい」です。それぞれの言葉から始まる食材を紹介します。

「ま」は豆のま、「ご」はごまのご、「わ」はわかめのわ、「や」は野菜のや、「さ」は魚のさ、です。「し」はしいたけのし、「い」はいものい、です。

これらの食べ物は、ビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維が豊富で、しっかり食べることで体の調子を整えてくれる働きがあります。魚の油にはDHAという栄養素が含まれ、脳の活性化に役立っています。そのことから「まごわやさしい」で始まる食べ物は健康と脳によいことから「健脳食」と呼ばれています。

今日の給食にも「まごわやさしい」から始まる食材が使われています。しっかり残さず食べましょう。

令和4年 11月 9日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 長崎のにんじんごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け
小松菜のごまあえ 長崎のヒカド



【ひと口メモ】

長崎県の料理を味わおう

(食事と文化)

長崎県は、織田信長などの武将が活躍した戦国時代にはポルトガルやスペインとの貿易が栄え、外国から伝わった洋風の文化が南蛮文化とよばれ広まりました。

江戸時代に鎖国の時代となった後も、長崎県だけには中国とオランダの貿易船の出入りが認められていました。そのため、長崎県では外国の文化をうまく取り入れた独自の文化が発展し、食文化にも影響を与えました。

今日の給食では、長崎県でたくさんとれるにんじんを使ったごはんです。また「ヒカド」は長崎県の郷土料理です。「ヒカド」とはポルトガル語で「物を細かく刻む」という意味で、具を細かく刻み、すりおろしたさつまいもでとろみをつけた汁物です。給食では、さつまいもも具の一つとして加えています。

外国との文化交流で生まれた長崎県の郷土料理を味わってみましょう。

【献立名】麦ごはん

牛乳 ししやもの磯辺揚げ

キャベツのごまあえ じゃがいものそぼろ煮

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、チンゲン菜



【ひと口メモ】

正しいおはしの持ち方を知ろう

(社会性)

今日のめあては「正しいおはしの持ち方を知ろう」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、小さな物がうまくつかめなかったり、食べ物をこぼしたりします。今から一緒におはしの持ち方を確認してみましょう。

①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本持ちます。

②上のはしを数字の1を書くように縦に動かします。

③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。

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いっしょに正しいもち方を確認してみてくださいね。