

令和4年10月3日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かぼちゃのかのこ揚げ 中華サラダ



【ひとロメモ】

好き嫌いしないで食べよう

(心身の健康)

今日は、城東小学校のリクエスト献立です。

「天高く、馬肥ゆる秋」。こんな言葉を、聞いたことはありませんか？秋は「食欲の秋」と言われるように、一年のうちで、一番、気候がよく、食欲もおう盛になってくる季節です。

旬の果物や野菜、魚などの食べ物がいっぱい出回り、何を食べてもおいしい季節です。日本は、春・夏・秋・冬と、四季があり、それぞれの季節に、おいしい食べ物が登場する、すばらしい国です。

食べ物は、一つで必要なすべての栄養素を、含んでいるものはありません。健康な体になるためには、好き嫌いをしないで、何でも食べてバランスのとれた食事をするように心がけましょう

令和4年 10月 3日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
切り干し大根のごまあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

主食をしっかり食べよう

(食事の重要性)

お米やパンなど主食をたくさん減らしたり、残したりしている人はいませんか？お米やパンに含まれる炭水化物は五大栄養素のひとつで、体や脳のエネルギーとなるため、とても大切です。

炭水化物を極端にとらない食事が続くと、疲れやすくなります。また、たんぱく質や脂質をとる割合が高まって、じん臓や血管への負担がふえたり、筋肉が減少したりして、体に悪い影響がでます。

炭水化物を多くふくむ、ごはんやパン、めんなどを1日3回の食事でしっかりとるようにしましょう。

また、健康な生活を送るためには、適度な運動も大切です。成長期は筋肉や胃、内臓などが発達しますので、しっかり食べ、適度な運動をして丈夫な体をつくりましょう。

令和4年 10月 3日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 麻婆豆腐

バンサンスー みかん

《今日の丸亀産の食材》

にんにく キャベツ

葉ねぎ きゅうり



【ひと口メモ】

大豆からできる食べ物について知ろう

(食品を選択する力)

今日のめあては、「大豆からできる食べ物について知ろう」です。

みなさんは豆といえば、何を思い浮かべますか？豆は種類が多く、大豆、いんげん豆、えんどう豆などがあります。色や形がさまざまなものが、世界中で食べられています。

今日の給食では「大豆」を使っています。大豆は体のもとになるたんぱく質、丈夫な骨を作るカルシウム、貧血の予防になる鉄分などがたっぷりです。

では、そんな大豆からできている食品は何でしょうか？

(5秒ほど待つ)

正解は、豆腐やきなこなどの食材になる他、みそやしょうゆなど調味料にもなります。

今日は、麻婆豆腐に豆腐やみそが入っています。いろんな料理で大活躍の大豆を、残さずしっかり食べましょう。