

令和4年 9月 6日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 ひやしうどん 鶏肉の香味揚げ
チンゲン菜のしらす和え



【ひとロメモ】

麺類におかずをつけよう

(心身の健康)

今日の給食はひやしうどんです。ひやしうどんやそうめんなどは夏に暑い時期に食べると冷たくて食べやすいので、みなさんもこの夏食べる機会が多かったと思います。しかし、麺類だけを食べると、赤、黄、緑の黄のグループだけになり、栄養が偏ってしまいますね。

そこでおすすめしたいのが、麺料理に主菜として肉や魚、副菜として野菜料理をつけることです。肉や魚にはたんぱく質、野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれているので、栄養のバランスが良くなります。

今日の給食のひやしうどんには、鶏肉の香味揚げや野菜や小魚が入ったチンゲン菜のしらす和えをつけています。家庭での食事も、給食を参考にして上手におかずを取り入れましょう。

令和4年 9月 6日(火) 第二学校給食センター

(献立名) わかめごはん 牛乳 冷やしうどん めんつゆ
ささみの香味揚げ 切干大根のごまあえ



【ひとロメモ】

塩分をとりすぎないためのうどんの食べ方を知ろう

(心身の健康)

香川県で「さぬきうどん」が誕生したのは、原料の小麦粉と塩がよくとれたからだそうです。

うどんを作る時に塩が必要ですが、塩分の取りすぎは生活習慣病の原因のひとつといわれているので、うどんなどの麺類の食べ過ぎには注意が必要です。さらにうどんのつゆにも塩分が多く含まれています。今日の給食であまった「めんつゆ」は無理に食べずに残すようにしましょう。

また、取りすぎた塩分を体の外に出すためのおすすめの食べ方は、野菜と一緒に食べることです。今日の給食の「切り干し大根のごまあえ」を残さずに食べましょう。

令和4年 9月 6日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】減量わかめごはん

牛乳 ひやしうどん

鶏肉の香味揚げ きゅうりのおかかあえ

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり、葉ねぎ



【ひとロメモ】

麺類におかずを添えよう

(心身の健康)

今日のめあては「麺類におかずを添えよう」です。

香川県は、「うどん県」と言われるほど、昔からよく、うどんが食べられてきました。

2010年のときに言われたのが、「さぬきうどんは、おかずがなくても、うどんだけで十分おいしいので野菜を食べる量が不足している」ということです。さぬきうどんがとてもおいしいということが裏目に出ってしまった残念な結果でした。

給食では、麺類だけにならないように、具を増やしたり、肉や魚、野菜のおかずをつけるようにしています。

おいしいさぬきうどんに、おかずを組みあわせてさらにおいしく、体にもよい食べ方をしましょう。