

令和4年 9月 29日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(垂水小・南中:揚げパン) いちごジャム(小・中) 牛乳  
大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ ヨーグルト(中)



【ひとロメモ】

## 楽しく食べよう

(社会性)

みなさんは、「鯛も一人はうまからず」ということわざを知っていますか?

これは、例えば鯛のようにおいしい魚や料理であっても、たった一人で食べるのであれば味気なく感じることから、食事は大勢で食べる方がおいしく感じられるという意味があります。食事は家族や友達など、多くの人と一緒に食べて食べると、より一層おいしく、また楽しいひと時を味わうことができます。

給食では、みんなで一緒に同じものを食べますね。同じ料理を「おいしいね。」と共感しあうと、もっと楽しい時間を過ごすことができます。

今は、コロナウィルスなどの感染症を防ぐために前を向いて静かに食べていますが、学校に来て、みんなで給食を食べられることに感謝して食べましょう。

令和4年 9月 29日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 白身魚のケチャップ和え  
ポテトサラダ 卵スープ



【ひとロメモ】

## マヨネーズについて知ろう

(食品を選択する能力)

ポテトサラダに使う調味料といえばマヨネーズですね。マヨネーズは、地中海のミノルタ島で古くから使われていたソースで、ミノルタ島の都「マオン」の名前をとって「マオンソース」、それが「マヨネーズ」に変化したといわれています。

ところで、マヨネーズの原料は何か知っていますか？

答えは「油」「卵の黄身」「酢」「塩」で、この4つをまぜあわせて作ります。給食では、卵のアレルギーがある人にも食べられるように、卵が入っていないマヨネーズを使っています。

栄養面では、マヨネーズはカロリーが高く、原料に油が一番たくさん入っているので、食べ過ぎには注意しましょう。

令和4年 9月 29日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小・中：いちごジャム)  
牛乳 (飯山南小学校：きなこ揚げパン)  
大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ (中：ヨーグルト)

《今日の丸亀産の食材》  
にんにく なす かぼちゃ  
きゅうり たまねぎ



【ひと口メモ】

## 楽しく食べよう

(食事の重要性)

今日のめあては「楽しく食べよう」です。

私たちは、仲間と一緒に食事をします。学校では、先生や友だちと一緒に食べていますね。周りの人をいやな気持ちにさせないように、楽しく会食するためには、守らなければいけないマナーがあります。

食事の話は、だれでもが話に加われる内容で、楽しいものもいいですね。口の中に食べ物を入れたまま、おしゃべりをするのもマナー違反です。

また、「スプーンをカチャカチャさせない」や「姿勢は背すじピン！足はピタッ！」や「ひじをつかず、食器を持って食べる」こともポイントですね。

みんなで気持ちよく、そして楽しく給食の時間を過ごしましょう。