

令和4年 6月 27日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜いため 切干大根のごまドレッシング和え
じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

食欲の出る食事について知ろう

(食品を選択する能力)

これから暑くなってくると、体が疲れやすくなったり、食欲がなくなったりするなど「夏バテ」の症状がよくみられます。給食では、暑い時期にもみなさんの食欲が増して、たくさん食べられるように色々な工夫をしています。

例えば、酸味を利用することです。お酢やレモン、梅干しなど酸っぱいものを上手に加えることでさっぱりとして食べやすくなります。今日の和えものもドレッシングにお酢を使っています。

他にも、しょうがやにんにく、ねぎなどの香味野菜を取り入れることで、胃腸を刺激して食欲がでできます。今日の給食では豚肉を生姜いためにしています。

しっかり食べて暑い夏を元気にのりきりしましょう。

令和4年 6月 27日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐
中華サラダ ヨーグルト



【ひとロメモ】

食中毒を予防しよう

(食事環境の整備)

つゆの季節は、1年でもっともたくさん雨が降り、湿度や気温が高いので食中毒を起こすバイ菌が増えやすくなる時期です。

給食では、食中毒を防ぐために煮る、焼く、ゆでるなど、加熱してバイ菌をやっつけたり、バイ菌が増えないようにサラダやあえものは10℃以下に冷やしています。

今日の中華サラダの「きゅうり」も、お湯でゆでてから冷やしています。

さらに調理員さんは1日に何回も石鹸で手を洗い、アルコール消毒をして食中毒を起こさないように気をつけています。

みなさんも食中毒予防のために、石鹸でていねいに手を洗い、当番の人は、手でたべものを直接さわらないようにしましょう。

令和4年 6月 27日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛あえ
切り干し大根のごまドレッシングあえ
じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、きゅうり、葉ねぎ、
じゃがいも、玉ねぎ



【ひと口メモ】

食欲の出る食事について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「食欲の出る食事について知ろう」です。

みなさん、暑さによる疲れを感じてはいませんか？暑さに負けて、食欲がわかない、という人いませんか？

食欲がない時の食事の工夫として、香辛料やにんにく、しょうが、葉ねぎなどの香味野菜を使ったり、疲労回復効果のある酢を使うと、その香りにつられて食欲が出てきます。まさに、今日の給食に登場している「豚肉のピリ辛あえ」は、今挙げた食材をすべて使った献立です。

暑さで何も食べないと、頭や体のエネルギーがなくなり、ますますしんどくなってしまいます。給食をしっかり食べて、午後からも元気に活動しましょう。