

令和4年 5月9日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 さばのゆうあん焼き
おひたし 豚肉とごぼうのみそ汁



【ひとロメモ】

朝食の大切さを知ろう

(心身の健康)

夕食でとったエネルギーは、寝ている間にも使われており、次の日の朝には、からっぽになってしまいます。もし、朝食を食べなかったら、午前中の脳のエネルギー源が不足するので、頭がボーッしたり、イライラしたりして授業に集中できなくなってしまいます。また、寝ている間に下がっていた体温も上がらず、体が活動的になりません。朝食は、1日の始まりとして体や脳にとって、とても大事な食事です。

朝食をしっかり食べて元気に1日をスタートさせるためには、前の日に早く寝て早起きをして時間に余裕を持ちましょう。そして、朝食のエネルギーは午前中に使い切ってしまうので、午後からのエネルギーは給食でしっかりととりましょう。

令和4年 5月 9日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため
キャベツのしらすあえ 月菜汁



【ひとロメモ】

月菜汁について知ろう

(食事と文化)

5月3日と4日は丸亀のお城まつりでしたね。丸亀城と月菜汁には深い関係があります。今から23年前の平成11年に旧丸亀市では、市制100周年を迎え、それを記念して歌手のさだまさしさん作詞作曲による「城のある町」という歌が作られました。

その歌詞の中に出てくる「月菜汁」は、実際にはない料理だったので、市民グループによって創作されたのが始まりです。今では、丸亀の新しい郷土料理として親しまれています。

その月菜汁が誕生したきっかけとなった丸亀城の石垣が早く元の姿に戻れることを願いながら、月菜汁をあじわっていただきましょう。

【献立名】麦ごはん

牛乳 ししやもの磯辺揚げ

きゅうりの即席漬け 焼き豆腐のみそそぼろ煮

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、チンゲン菜



【ひと口メモ】(食事の重要性)

朝食をしっかりと食べよう

今日のめあては、「朝食をしっかりと食べよう」です。

みなさん、今日朝ごはんは食べてきましたか？運動会や体育祭の練習が始まります。しっかりと食べられるといいですね。朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。そのはたらきとして、次の4つのことが挙げられます。

①体や脳のエネルギーになる

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。

②体温があがる

寝ている間に低下した体温を上昇させます。

③脳の働きを活発にする

よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になります。

④排便につながる

胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めます。

よくかんで、毎日朝ごはんを食べましょう！