

令和4年 4月 13日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 肉じゃが  
小いわしのフライ 昆布和え



【ひと口メモ】

## 協力して配膳をしよう

(社会性)

毎日の給食の準備は、協力して準備ができていますか？

給食当番の人は、まず服装を整え、きれいに手を洗います。静かに並んでクラスの給食をとりに行き、配膳の準備をします。ルールを守り、特に重いものや熱い汁などを運ぶ時は、転んだり、こぼしたり、やけどをしないように安全に気をつけます。

配膳の時には、食缶にできるだけ残さないように盛り付けます。当番でない人は、配膳中に静かに待ちます。決められた時間に「いただきます」をするためには全員の協力が必要です。

手早く準備をして、楽しい給食の時間を作りましょう。

令和4年 4月 13日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐  
バンサンスー 【小中】ミニトマト



【ひとロメモ】

## 豆腐の栄養を知ろう

(健康によい食事)

豆腐は江戸時代のころから夏の冷奴、冬の湯豆腐として親しまれ、庶民の貴重なタンパク質をとるための食べ物でした。

豆腐は、大豆が原料でつくられた食べ物です。豆腐が生まれた中国では、豆腐の「腐」という漢字は、「液状の物が寄り集まって、固くなったやわらかいもの」を指すそうです。

その豆腐をたくさん使った「麻婆豆腐」は、中国・四川地方を代表する料理で、唐辛子みそといわれる豆板醤を使った辛味がきいたものです。

給食のマーボー豆腐は、豆板醤の量は少なくして、食べやすくしています。

タンパク質を多く含む豆腐をしっかり食べてくださいね。

令和4年 4月 13日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 肉じゃが

小いわしのフライ 昆布和え

《今日の丸亀産の食材》

春キャベツ、小松菜



【ひとロメモ】

## 食べる姿勢

(社会性)

今日のめあては、「食べる姿勢について知ろう」です。

みなさんは、食事をする時、どんな姿勢で食べていますか？正しい姿勢には4つのポイントがあるので、食べながら一緒にチェックしてみましよう。

- ①机に向かってまっすぐに座っていますか？
- ②いすに深く腰かけていますか？
- ③机と自分の体の間に拳1つ分のすき間がありますか？
- ④足の裏は床にぴったりついていますか？

4つのポイントは守れていましたか？正しい姿勢で食べると、見た目がきれいなだけでなく、体の中に入った食べ物がちゃんと消化されて、皆さんの体の中に栄養が行きわたりやすくなり、体の成長にもつながります。また、歯のかみ合わせや、体のバランスがよくなります。

これからも、自分で意識しながら正しい姿勢で食べるようにしましょう。