

令和4年 4月 25日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ
チンゲン菜のおかか和え ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

食事の適量を知ろう

(心身の健康)

みなさんが毎日食べている給食の量は、多いですか。それとも少ないですか。

給食は、みなさんが健やかに成長していくために、みなさんの身長や体重のデータから学年毎に必要な栄養の量を計算して、主食・主菜・副菜・汁物に牛乳をつけて、栄養バランスが整うよう、考えて作っています。

一人分の給食の量は、食缶に入っている料理を均等に人数分つぎ分けた量になります。そこから、体の大きさや自分が食べられる量を考えて増やしたり、減らしたりして調整します。

給食をたくさん減らすと、体に必要とする栄養が不足してしまいます。自分の体に必要な食事の量をしっかり食べて、健康な体を作りましょう。

令和4年 4月 25日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ
チンゲンサイのおひたし ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

食べ物の働きを知ろう

(心身の健康)

食べ物は体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つは、米やパン、うどん、いも、油など、おもに体を動かすエネルギーとなる黄のグループです。

2つめは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚など、血や肉、骨などおもに体をつくるもとになる赤のグループです。

3つめは、野菜やくだものなどおもに体の調子を整える緑のグループです。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろうように組み合わせを考えています。

令和4年 4月 25日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 いかのさらさ揚げ

チンゲン菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜、チンゲン菜、
玉ねぎ、葉ねぎ



【ひと口メモ】

旬のじゃがいもについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「旬のじゃがいもについて知ろう」です。

じゃがいもは1年中食べることができますが、旬は春と秋の1年に2回あります。冬に植えられ、春に収穫されるじゃがいもは新じゃがいもと呼ばれています。春に収穫後、すぐに出荷される新じゃがいもは皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。

また、にんじんなどの緑黄色野菜や、みかんなどの柑橘類と同じくらいビタミンCが豊富に含まれていると言われています。

今日の給食には、新じゃがいもの入ったじゃがいものみそ汁が登場しています。しっかり食べましょう。