

令和4年 4月26日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ  
アーモンドいりこ ひじきとツナのサラダ



【ひとロメモ】

## 良い姿勢で食べよう

(心身の健康)

みなさんは今、どんな姿勢で食事をしていますか。机にひじをついたり、食器を持たずに食べて猫背になっていたり、足を組んだり、投げ出して座っていませんか。このような姿勢で食べると食べ物の消化が悪くなり、見た目も美しくありません。

食事をする時には、いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして、背もたれに寄りかからないようにし、机と体の間は、こぶし1つ分あげましょう。また、ひざを90度に曲げて足の裏をしっかりと床につけるようにします。

姿勢は、相手に対する心を表す形の基本となります。食事時の姿勢が悪いと印象が悪くなるだけでなく、食事をつくってくださった方に感謝の気持ちを表せません。

食器を持って、背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。

令和4年 4月 26日(火) 第二学校給食センター

(献立名) りんごパン 牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮  
ビーフンスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## 旬の野菜 たけのこについて知ろう

(食文化)

「たけのこ」は、漢字で書くと、竹かんむりに旬と書きます。これは、たけのこは、芽が出てから十日間くらいが食べられる期間で、それを過ぎると竹になるという意味から、できた漢字だそうです。

たけのこは1年中、料理に使われますが、じつは春が旬の食べ物です。今日は香川県でとれたたけのこを使っています。

春の恵みをおいしく味わって食べましょう。

令和4年 4月 26日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 ポークビーンズ

ひじきとツナのサラダ アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、  
玉ねぎ、パセリ



【ひとロメモ】

## しっかり手洗いをしよう

(心身の健康)

今日のめあては「しっかり手洗いをしよう」です。

みなさんは、給食の前に石けんでていねいに手を洗いましたか？

ばい菌はトイレや運動場、教室の中にもたくさんいます。また、みなさんの手にも、目には見えないばい菌やウイルスがたくさんついています。ウイルスがついた手で食べ物を食べると、ウイルスが体の中に入ってたくさん増え、熱が出たり、おなかが痛くなったりしてしまいます。そのため、きちんと洗う必要があります。

手を水でぬらしただけでは、ばい菌やウイルスはきれいに落ちてくれません。石けんをしっかりと泡立てて、ていねいに手を洗うようにしましょう。そして清潔なハンカチで手をふき、消毒をしましょう。