

令和4年 4月 27日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さけの照り焼き
小松菜のごま和え 豚汁



【ひとロメモ】

バランスの良い食事を知ろう

(食事の重要性)

わたしたちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化、吸収されて、体の中で利用されています。

食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして、「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。

好きな物だけ食べていては、栄養が偏り病気につながります。健康に過ごすために3つのグループの食品を組み合わせる食べることが大切です。

給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考に見ましよう。

令和4年 4月 27日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 さけのてりやき
小松菜のごまあえ 豚汁



【ひとロメモ】

食器の並べ方について知ろう

(社会性)

今日の給食は和食の献立です。みなさん、食器を正しく置けていますか。今から一緒に確認していきましょう。

「発芽玄米ごはん」は左にありますか？

「豚汁」は右にありますか？

皿のおかず「さけの照り焼き」と「小松菜のごまあえ」は、「発芽玄米ごはん」と「豚汁」のお椀の奥に置かれていますか？

食器の並べ方には決まりがあります。まず「ごはん」と「パン」は、左ということを覚えておきましょう。

毎日の食器の置き方は配膳図で確認してくださいね。

令和4年 4月 27日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん

牛乳 さけの照り焼き

小松菜のごまあえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ 小松菜

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

バランスよく食べよう

(心身の健康)

今日のめあては「バランスよく食べよう」です。

今日の給食は主食、主菜、副菜、汁物の4品がそろった和食の献立です。小学6年生のみなさんや、中学2年生のみなさんは家庭科でこれから栄養バランスの良い献立を立てる学習をしたいと思います。

そこで、役立つヒントです。献立を立てるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこを使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べ物がそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。また、ねぎやしょうがなどの薬味や海苔を使うことによって、塩分を押さえても、おいしく食べることができます。

今日の給食も、成長期の皆さんにとって大切な栄養がしっかりそろった献立です。残さずいただきますよう