

令和5年 2月 8日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え
すまし汁 ぶどうゼリー



【ひとロメモ】

自分に合った量を食べよう

(健康によい食事のとり方)

私たちは食事をすることで、必要なエネルギーを得ています。そしてそのエネルギー量は、体格や活動量によって個人差があります。

丸亀市では毎年、皆さんの身長や残菜のデータから必要なエネルギー量を計算し、それに合わせて給食の献立を作成し、各クラスの人数に合わせて重さを量って配食しています。

給食はみなさんの体に必要な量ですので、残さずしっかり食べましょう。また、スポーツや外遊びをたくさんする人は少し多めに食べることを意識するといいいでしょう。

令和5年 2月 8日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 白菜うどん 牛乳 小いわしのフライ
菜花サラダ 【中】ココアワッフル



【ひとロメモ】

旬の野菜 菜花について知ろう

(感謝の心)

1月から3月が旬の菜花は、春の訪れを感じさせる、季節の野菜です。特にひなまつりの食材には欠かせない食材です。

香川県では昭和60年ごろから栽培が始められました。県内では琴平町で菜花が多く作られています。香川県の生産量は全国第3位で、品質、鮮度がよいため、東京方面に人気が高いです。

さて、私たちの住む丸亀市でも菜花を作っている農家の方がいます。今日の給食には、丸亀市でとれた「竹田さん」の新鮮な菜花を使っています。春を感じながら菜花サラダを食べましょう。

令和5年 2月 8日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
ブロッコリーのごまあえ すまし汁
ぶどうゼリー

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ、ブロッコリー、
キャベツ



【ひと口メモ】

自分に合った量を食べよう

(食品を選択する能力)

今日のめあては「自分に合った量を食べよう」です。

みなさんは、毎日の給食で自分に合った量を配膳し、食べることができていますか？

自分に合った量は一人一人違います。それは、小学生より中学生の方が食べる量が多いという年齢の違いや、性別の違い、文化部と運動部などの活動量・運動量の違い、身長や体重などの体格によっても違いますね。

自分に合った量より少ないと、疲れやすくなったり、痩せの原因になってしまいます。反対に、過剰な量をとっていると、肥満の原因につながってしまいます。丸亀市の給食では、毎年身体測定の結果から、その学年に合った量を調整して給食を提供しています。

まずは給食の1食分を目安に、自分に合った量を配膳し、しっかり食べるようにしてみましょう。