

令和5年 2月 20日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの七味焼き チンゲン菜とたくあんのごま和え  
冬の月菜汁



【ひとロメモ】

## 地産地消について知ろう

(食文化)

みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものが食べられ、だれがどのように作っているかが分かるため、安心して食べることができます。

また、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境にも良いです。

丸亀市の給食では、できるだけ地域でとれた食べ物を使うようにしています。今日の給食に入っているチンゲンサイ、大根、白ねぎ、葉ねぎは、丸亀市の農家さんが育ててくれたものです。

地産地消を知って、より新鮮で地球にもやさしい食べ物を選んでいきたいですね。

令和5年 2月 20日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ  
食べて菜のおかかあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

## 塩分のとりすぎを防ぐ方法を知ろう

(心身の健康)

塩分は、わたしたちの体にとってなくてはならないものですが、とりすぎていると、将来、高血圧症をはじめ、さまざまな生活習慣病になりやすくなります。高血圧を予防するためには、塩分をとりすぎないようにし、子どものころから薄味に慣れておくことが大切です。

これ以外にも自分ですぐに始められることがあります。しょうゆやソースなどの調味料は、料理にかけずにつけて食べることです。また、間食に菓子を食べる場合、袋のままだと食べすぎてしまうことがあるので、1回分をとりわけましょう。さらにカップめんなどの汁は飲まずに残すようにします。

少しの心がけで塩分のとりすぎは防げます。将来健康に過ごすため、上手に塩分をとりましょう。

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばの七味焼き

チンゲン菜とたくあんのごまあえ 冬の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、大根、白菜

葉ねぎ、白ねぎ、さといも



【ひと口メモ】

## 地産地消について知ろう

(感謝の心)

今日のめあては、「地産地消について知ろう」です。

みなさん、『地産地消』の意味は知っていますか？5年の社会で習いましたね。(3秒まつ)

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味で言われています。地産地消のメリットは、いつ、どこで、どんな人が作ったものなのかがはっきりとわかるので、買う人が安心できること、また、食べ物をつくったその土地で食べるので、運ぶ距離が短くてすみ、輸送中に出る排出ガスも少なくなるなどがあります。さらに、地元でとれたものは旬のものが多いので、味も美味しく新鮮なのが特徴ですね。

丸亀市の学校給食はなるべく地元のものを使っています。今日の給食だと、里芋、チンゲン菜、葉ねぎ、大根、白ねぎ、白菜が丸亀市産です。

生産者の人に感謝して、残さずいただきましょう。