

令和5年 2月 24日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 (幼・小) チキンライス (中) セルフオムライス・ケチャップ 牛乳
食べて菜のサラダ ABCスープ みかんクレープ



【ひとロメモ】

ビタミンの働きを知ろう

(心身の健康)

今日は綾歌中学校のリクエスト献立です。

かぜの予防に効果がある栄養素にビタミンがあります。ビタミンにもいろいろな種類がありますが、特に色の濃い野菜にはビタミンAが多く、皮ふやのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスや病気の菌の体への侵入を防いでくれます。

また、色の薄い野菜や果物にはビタミンCが多く、体がウイルスや病気の菌とたたかう力を強くしてくれます。ビタミンCは体の中でためておくことができないので、毎日食べ物からとることが大切です。

ビタミンAとCは、おもに体の調子を整える緑のグループの食品に多く含まれています。

今日の給食では、食べて菜やチンゲンサイ、にんじんにはビタミンAが、玉ねぎやセロリ、もやしにはビタミンCが多く含まれています。かぜの予防にビタミンをしっかりとりましょう。

令和5年 2月 24日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 豆腐入りハンバーグ
ちくわとれんこんのサラダ 大根と白菜のみそ汁 みかんクレープ



【ひとロメモ】

西中学校のリクエスト献立について

(社会性)

今日は西中学校のリクエスト献立です。リクエスト献立募集にあたって、献立のテーマ、食品群、選んだ理由を考えてもらいました。

採用となった、献立のテーマは「冬の和食」です。

組み合わせを考えた理由は4つあります。

1. 冬の食材をできるだけ多く使った和食にしたこと。
2. 食品ロスを少なくするために、みそ汁には大根の茎、葉も使うこと。
3. 人気料理のハンバーグは肉の費用を考え、豆腐を入れたこと。
4. 6つの基礎食品群に食品が入るように考えたこと。

大根の茎と葉を使ったみそ汁は、今までの給食にはありませんでしたが、食品ロスを考えた点がよかったので、給食センターで話し合った結果、取り入れてみることにしました。

リクエスト献立を味わっていただきましょう。

令和5年 2月 24日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】チキンライス(中:セルフオムライス)
牛乳 食べて菜のサラダ
ABCスープ(小中:みかんクレープ)

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも、食べて菜、
パセリ



【ひとロメモ】

楽しく食べよう

(社会性)

今日のめあては、「楽しく食べよう」です。

食事は家族や友達など、多くの人と一緒に食べて、よりおいしく感じることができます。

給食では、みんなで一緒に同じものを食べますね。同じ料理を「おいしい!」と共感しあえると、もっと楽しい給食時間になります。

今日の給食では、人気のあるメニューが登場しています。みんなで好きなメニューや食べ物のお話をするのもいいですね。楽しい給食時間を過ごせるように工夫してみましよう。