

令和5年 2月 27日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ
ひじきと厚揚げの煮物 いそか和え



【ひとロメモ】

早く配膳して食べる時間をもとう

(社会性)

給食を食べる時間は短いと感じている人はいませんか？もし、食べる時間が足りないと感じているなら、給食時間内に食べることが難しくなっているのかもしれない。

学校での給食の時間は限られています。その時間の中で、配膳をして、食べて片づけなければなりません。まずは、給食の準備を早く行うことが大切です。早く配膳するためには、クラス全員で協力して取り組まなければなりません。配膳をする人、食器を配る人、それぞれの人が自分にまかされた役割を行うことで、早く配膳ができ、食べる時間を十分に確保することができます。

さて、今日のみなさんの配膳方法はどうでしょうか。ふりかえってよかったこと、できなかったことを明日からの給食の時間にいかしましょう。

令和5年 2月 27日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
小松菜のごまあえ ひじきと厚揚げの煮つけ



【ひとロメモ】

大豆の利用方法について知ろう

(食品を選択する能力)

厚揚げは、大豆から作られる食べ物です。ほかにも、みそやしょうゆ、豆腐や納豆などの食べ物は毎日といっていいくらい、食卓に挙がっています。

このようにわたしたちの食生活に欠かせない大豆ですが、世界的にみると大豆の用途でもっとも多いのは「油」としての利用です。大豆を原料とする油は、料理や食品の加工に使用される以外にも、インクの原料や燃料に利用されています。また、油をしぼった後の大豆かすは食品の原料や家畜のえさ、農業用の肥料などに幅広く使われています。

大豆は、現代の食生活に欠かせない大切な作物になっています。

令和5年 2月 27日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん

牛乳 いかのさらさあげ

いそかあえ ひじきと厚揚げの煮物

《今日の丸亀産の食あ材》

チンゲン菜、小松菜



【ひと口メモ】

発芽玄米の栄養を知ろう

(食文化)

今日のめあては、「発芽玄米の栄養を知ろう」です。

今日のごはんはいつもの麦ごはんとは違って、黄色い粒が入っていますね。それが、発芽玄米です。発芽玄米とは、玄米をわずかに発酵させたものです。発芽させることによって、眠っていた酵素が活性化され、玄米よりも栄養価が高くなります。また、ぬか部分も柔らかくなるため玄米よりも食べやすくなります。

栄養的には、体内で炭水化物をエネルギーに変える作用があるビタミンB群が豊富だったり、食物繊維が多いので、お腹がすっきりしたりします。他にも、血圧の上昇を抑えたり、睡眠の質を高めたり、中性脂肪を減らすはたらきもあるといわれています。

玄米と精白米の良いとこ取りの発芽玄米、おいしく食べましょう。