

8月31日(月)

まずはじめに元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます。



今日は給食の話をしてします。

私たちは毎日食べ物を食べていますが、「食べること」でどんなよいことがあるのでしょうか。

それには大きく分けて3つのよいことがあるそうです。

- (1) 元気、やる気、勇気、根気が出るエネルギーのもとになる
- (2) 体をつくる
- (3) 体の調子を整える

以上の3つです。給食はとてもバランスのとれた内容なので、3つのよいところがしっかりと含まれています。

さて、今日8月31日の給食は何でしょうか。わかりますか？ここからは毎日の献立を考えてくれている栄養士の永野先生にお話ししていただきます。

～永野先生～

皆さん、おはようございます。栄養士の永野です。

今日の給食は「牛乳」「にんにくチャーハン」「チーズダッカルビ」「キムチスープ」です。これからこの献立のポイントを3つお話しします。

1つ目は「主食・主菜・副菜」です。今日の給食で見てください。

にんにくチャーハンは「主食」、チーズダッカルビは「主菜」、キムチスープは「副菜」です。それぞれ違う役割があり、元気に過ごすためにはどれもとても大切です。他の日も、この3つがバランスよくなるように考えています。

2つ目は、たっぷりの「野菜」です。給食で食べてほしい野菜は、皆さんの両手一杯分位です。今日の給食の、にんにくチャーハン・チーズダッカルビ・キムチスープに入っている野菜を全部足すと、ちょうど皆さんの両手一杯分になります。

3つ目は「にんにく」です。にんにくは、体の疲れをとってくれる働きがあります。毎日暑い日が続いて、疲れがたまっていますか？そんなときにぴったりの食材です。

このように、給食をバランスよく食べると、皆さんに必要な栄養素や野菜をしっかりとることができます。さらに、使う食材もその季節に合わせて選んでいます。

暑くて食欲のわかない日があるかもしれませんが、元気に過ごすためにも、できるだけ残さず食べてくれるとうれしいです！この料理はどんな役割があるのかな？この食べ物はどんな効果があるのかな？など、気になることがあったらぜひ質問してください。

永野先生、ありがとうございました。チーズダッカルビってどんな料理でしょう！楽しみです。それでは給食をしっかりと食べて、コロナにも、暑さにも負けない元気な身体を作りましょう。

お話を終わります。(礼)