

平成 29 年 5 月 18 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン      いちごジャム (幼なし)      牛乳  
さけのマリネ      かみかみサラダ      コーンスープ



【ひとロメモ】

# しっかりかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

わたしたちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。ふだんはあまり意識していませんが、かむことは体にとって、とても大切な働きをしています。

- ① よくかむと、食べ物の消化吸収がよくなる
- ② 虫歯を予防する
- ③ 肥満を予防する
- ④ 記憶力がよくなる
- ⑤ 味覚がよくなる



今日は、かみかみデーです。給食には、かみごたえのあるすめを使った「かみかみサラダ」もついています。一口20回以上、しっかりよくかんで食べるようにしましょう。

平成 29 年 5 月 18 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】 レーズンパン 牛乳 ジャがいものチーズ焼き  
カミカミサラダ 春雨と肉団子のスープ 味つき小魚



【ひとロメモ】

## 「たべもののはたらき」について

たべものは、体の中でのおもなはたらきで、黄・赤・緑の3つのグループに分けることができます。

今日の肉団子に使われているぶた肉は、黄・赤・緑のグループのうち、赤グループの食品です。

赤のグループのはたらきは、おもに体をつくるもとになります。筋肉、内臓、皮ふ、つめ、髪の毛、血液など人間の体のほとんどの部分が、赤のたべものからできています。赤のグループのたべものには、肉、卵、魚、豆、とうふ、牛乳、わかめなどの海そうがあります。かたよりなく食べましょう。

平成 29 年 5 月 18 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン 牛乳 さけのマリネ  
カミカミサラダ コーンスープ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・きゅうり



【ひとロメモ】

## よく噛んでたべよう！

よくかんで食べると私たちの体にとって良いことがあります。1つ目、だ液の働きによって虫歯を防いでくれます。2つ目、よくかんでゆっくり食べるとちょうど良い量で満腹に感じるので、食べすぎを防いでくれます。3つ目、食べ物が細くなるので、消化や吸収を良くします。4つ目、しっかりかむと、顔の近くの血管や神経が刺激されて、脳を活性化してくれます。

よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物の栄養を体に取り込むだけでなく、しっかりと味わって食べましょう。

