

平成 29 年 6 月 8 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 チョコ大豆バター (幼なし)

あげささみのレモンソースあえ かみかみサラダ ジュリアンスープ



【ひとロメモ】

よくかんで虫歯を予防しよう

(健康によい食事のとり方)

6月4日から6月10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。みなさん、今年の標語を知っていますか？ 今年の標語は、「おいしいと 元気を支える 丈夫な歯」です。

いつまでも、じょうぶな、しっかりした歯でいるために、気をつけることを3つお話します。1つ目は好ききらいしないで、何でも食べることです。特に、カルシウムがたっぷり含まれている牛乳や小魚、海藻、野菜などをしっかり食べることは大切です。2つ目は太陽の光をあびて、外で元気に運動することです。そして、3つ目は食べた後は、しっかり歯みがきをすることです。これら3つのことに気をつけて一生使う歯を大切にしましょう。



平成 29 年 6 月 8 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 アスパラ入りクリームスパゲティ
ひじきのマリネ スパイシービーンズ



【ひとロメモ】

豆料理を味わおう



豆は古くから食べられてきた栄養豊富なたべものの一つです。体をつくるために必要なたんぱく質やからだの調子をととのえるビタミンやミネラルをバランスよく、たくさん含んでいます。また育てやすく保管しやすいことも特徴です。昔から米や麦などが主食だった日本人にとって豆は大切なたべものでした。米などではどうしても偏ってしまう栄養を、豆を食べることで補っていたのです。香川県でも米の裏作として豆の栽培が盛んだったそうです。

カレー風味のスパイシービーンズを味わってください。

平成 29 年 6 月 8 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 大豆バター(小中) 牛乳
揚げささみのレモンソース
カミカミサラダ ジュリアンスープ

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり・キャベツ・玉ねぎ



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう！

よくかむことは私たちの体に 4 つの効果をもたらします。①食べすぎを防ぎます。②だ液がたくさん出て、むし歯を防ぎます。③食べ物が細くなるので消化・吸収がよくなります。④脳のはたらきが活発になります。

また、よくかむために、かみごたえのある食べ物を食べることが大切です。食物繊維の多い野菜、干した野菜や果物、スルメやナッツ類、フランスパンなどがおすすめです。

かむことの効果を知り、毎日の食事をよくかんで、食べるようにしましょう。



ひ	み	こ	の
予・肥 防・満 気・の	発・味 達・覺 の	ハッ キリ	発・脳 達・の
は	か	い	ぜ
予・病 防・気 を	予・ガ 防・ン の	快・胃 調・腸 が	投・全 球・力