

平成 29 年 6 月 12 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 あじの香味あげ
きゅうりのおかかあえ じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

発芽玄米の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「発芽玄米の栄養を知ろう」です。

今日のご飯は、発芽玄米が入ったごはんです。黄色っぽいお米が発芽玄米です。

発芽玄米というのは、玄米に水を加えて 芽を少し出させたものです。芽が出ていない玄米に比べて、皮がやわらかくなり、甘味や香ばしさが出るという特徴があります。また、白くついた白米に比べて糠や胚芽がついているので、栄養があります。食べた時の満腹感もあり、ゆっくり消化されるため健康食品としても注目されています。

よくかんで発芽玄米のよさを味わいましょう。

平成 29 年 6 月 12 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 肉豆腐 カミカミ天ぷら きゅうりのおかかあえ



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう



運動をする人は、しっかり歯をくいしばることによって、全身の力を発揮することができます。

ちょっと思い出してください。運動会や体育の時間、全速力で走っている時や、ボールを遠くに投げている時などは、しっかり歯をくいしばっていますね。

健康な歯の人が、奥歯で物を瞬間的にかみくだく力は、自分の体重と、ほぼ同じくらいだそうです。しっかりと歯をくいしばることができるためには、食事をしっかりかんで食べて、歯や歯ぐき、それを支えるあごを強くすることが大切です。

ところで、みなさんは、1口何回くらい、かんで食べていますか？たくさんかむと、脳への血液の流れがよくなり、頭の働きもよくなります。しっかりとんで食べてください。

平成 29 年 6 月 12 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 あじの香味揚げ
きゅうりのおかかあえ じゃがいものみそ汁 びわ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・葉ねぎ・きゅうり・玉ねぎ



【ひと口メモ】

「びわ」について



びわは、日本で古くから作られてきた果物で、6月が旬です。

また、「びわ」という名前は、楽器の「びわ」に形が似ていることから、この名前がつけられたようです。

びわには、疲れを癒すリンゴ酸や肌を健康に保ってくれるビタミンCが含まれています。

中には、大きな種が入っているので、上手に皮をむいて食べましょう。