

平成 29 年 9 月 28 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン りんごジャム (幼なし) (揚げパン：城辰小・城東小)
牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ごぼうサラダ バナナ



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

食べ物には、私たちが健康を保ち、活動したり、成長したりするために必要な栄養素が含まれています。その栄養素を体内にとり入れるには、食べ物を消化して、栄養素を吸収しなければなりません。

消化とは、食べ物を体に吸収されやすいものにかえることです。食べ物の消化は、かむことから始まります。食べ物をしっかりとよくかむとだ液がたくさん出て、細くなった食べ物と混ざり合い、消化を助けます。また、食べ物の胃の滞在時間を減らすこともできるので、胃の負担が軽くなります。

意識して、よくかんで食べるようにしましょう。



平成 29 年 9 月 28 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

ナン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ りんご

【中】ミックスナッツ



【ひとロメモ】

インド料理について

(楽しく会食すること)

インド料理は香りや辛味、色をつける香辛料というものをたくさん使います。香辛料は料理をおいしくしたり、食欲をひきだしたりするパワーがあります。

インドでは、右手はきれいなもの、左手はきれいではないものとされ、食事は右手だけでします。たとえば、右手でナンをちぎってカレーにひたして食べる、という食事の仕方です。日本では、両手を使って食事をするのがマナーですが、文化がちがえばマナーもかわるのですね。インド流のナンとカレーの食べ方を今から紹介します。

- ① ナンの細いほうから一口で食べられる大きさに両手を使ってちぎります。
- ② ちぎったナンを二つ折りにしてスプーン状にします。
- ③ そのままカレーをすくって食べます。

みなさん、上手に食べられましたか？味わっていただきましょう。

平成 29 年 9 月 28 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (南小・こども園：揚げパン)

(小)りんごジャム 牛乳

うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ごぼうサラダ バナナ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲンサイ・玉ねぎ・きゅうり



【ひと口メモ】

よく噛んで食べよう！

最近、あまりかまなくてもよい、やわらかい食べものが好きな人が多くなってきているようです。しかし、やわらかいものばかり食べているとあごが発達しないため、大人の歯が生えてきたときに、きれいに歯が並ばなくなったり、力を入れてかたいものをかむことができなくなったりしてしまいます。

おやつなどはフランスパンやするめ、小魚などよくかんで食べるものを選ぶようにすると良いですね。

体が成長中の今のうちに、しっかりとかたいものをよくかんで食べ、強いあごを作りましょう。