

平成 29 年 11 月 28 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 焼きそばスパゲティ
かみかみサラダ すりみだんご



【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)

今日は、しっかりかむことの大切さについて、考えたいと思います。私たちは、いろいろな食べ物を食べ、たくさんの食品から栄養素を取り入れています。しかし、食べ物はよくかまないと、大きいまま胃に運ばれて消化されるので、胃が疲れてしまいます。よくかんで食べると、食べ物が小さくなり、「だえき」が出て消化を助けるので、胃が疲れません。そのうえ、だえきには、発がん物質を分解して、がんを予防する効果があります。また、かむことは、脳への血液の流れをよくして脳の発達をうながすなど、健康を保つうえで大切な役割がたくさんあります。

今日は、「かみかみサラダ」がついています。いつもより、よくかんで食べてみてください。

平成 29 年 11 月 28 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 さつまいもコロッケ ゆで野菜
春雨と肉団子のスープ 【中】豆乳プリン



【ひとロメモ】

「さつまいものコロッケ」について

(食事と文化)

今日のコロッケには、今が旬のさつまいもが入っています。

さつまいもの主成分はでんぷんで、食べるとエネルギーになり、肌によいビタミンCや便秘解消に効果的な食物繊維が豊富に含まれています。

またさつまいもは熱を加えると甘くなります。

旬のさつまいもを使って一つ一つ、調理員さんが手作りしてくれたコロッケを、感謝しておいしくいただきます。

平成 29 年 11 月 28 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型ミルクパン 牛乳 焼きそばスパゲティ
カミカミサラダ すりみだんご

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり



【ひと口メモ】

よく噛んで食べよう！～カミカミデー～

よくかんで食べる時に注意することがあります。それは、「片側だけでかんでいないか」です。片側だけでかんでいると、あごがゆがみ、歯並びが乱れたりします。そして、その影響は全身に表れます。例えば、首が片側に傾いたり、肩こり、疲れ目になったりします。

食事をする時は、右側で 15 回、左側で 15 回かむなど両方で同じだけかむことも意識してみましょう。

