

平成 29 年 12 月 8 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 ハヤシライス 牛乳 ごぼうとちくわのサラダ  
キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## よくかんで食べよう

(健康に良い食事のとり方)

突然ですが、クイズです。今から約1700年以上前の弥生時代、卑弥呼の食事は、1回の食事で何回かんでいたでしょう。

- ① 999回    ② 1999回    ③ 3999回

正解は③3999回です。

それに対して現代は6分の1の約620回しか、かんでいないといわれています。今の私たちが食べている食事は、どちらかというとやわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。しかし、弥生時代の卑弥呼の食事は、硬いものが多く、かみごたえのある食事だったようです。

しっかりかんで食べると、満腹感を感じて食べすぎを防いだり、虫歯予防や消化・吸収をよくしたりもします。その他にも、脳の働きを活性化するなどの効果があります。みなさんも、よくかんで食べましょう。

平成 29 年 12 月 8 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

ご飯 牛乳 いわしのかばやき風 食べて菜のアーモンドあえ  
ひじきとがんもの含め煮 【中】紫いもチップス



【ひと口メモ】

## 「おいで米」について

(食事と文化)

今月のお米は香川県産の「おいでまい」を使っています。「おいでまい」は香川県で開発されたお米です。西日本のお米は、近年の温暖化による夏の暑さで透明感がなくなるなど、品質の低下が問題になっていました。そこで、香川県では、おいしくて、なおかつ夏の暑さに負けない品種の開発に取り組みました。

「おいでまい」の名前の由来は、「香川県で生まれた新しいお米を多くの人に食べてほしい、食べにきてほしい」との願いをこめてやわらかい讃岐弁で表現しています。生産者の方に感謝して、食器に1つづのお米も残さずにいただきましょう。

平成 29 年 12 月 8 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

ハヤシライス 牛乳 ごぼうとちくわのサラダ  
キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・にんにく・キャベツ



【ひと口メモ】

よく噛もう！



今日はカミカミデーです。

みなさん、今日の給食もよくかんで食べられていますか？ハヤシライスなどのルウのかかった人気メニューだと、ついつい、かむことを疎かにしがちです。よくかむと、食べ過ぎを防いだり、脳が活発になったりと良いことがたくさんあります。

また、日ごろからよくかんでいると、スポーツで力を出しやすくなります。歯をくいしばることで、すばやい動きや強い力を発揮することができるのです。オリンピック選手も試合で良い結果を出せるように、歯のかみ合わせを整えるそうです。