

平成 30 年 1 月 18 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 豆入りミートスパゲティ  
かみかみサラダ ヨーグルト



【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)

今日のかみかみデーです。みなさんは日ごろの食事、よくかんで食べていますか。好きな料理であれば、あまりかまずにパクパク食べてしまうかもしれませんが、よくかんで味わって食べることも大切です。よくかんで食べると、舌の上にある、味を感じる細胞に味がよく伝わり、味わって食べることができます。また、口のなかでだ液とよく混ぜ合わさることで消化がすすみ、体の中に栄養を取り込みやすくなります。

かみかみサラダには、かみごたえのある食べ物として、さきいかとごぼうが入っています。また、スパゲティの中にも大豆を刻んで入れています。よくかんで、味わって食べましょう。



平成 30 年 1 月 18 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン りんごジャム 牛乳 かぶのクリームシチュー  
ブロッコリーサラダ ココア豆 【中】 パイン



【ひとロメモ】

## 「かぶ」について

(健康によい食事のとり方)

かぶは、日本では古くから栽培されていた野菜のひとつです。

江戸時代の書物には、「凶作の兆しがある年は、かぶを多くまき、難をのがれよ」とあります。その理由としては、かぶは育つのが早く、9月にまくと11月にはとれるからです。しかも、貯蔵がきく食べものなので、さつまいもやじゃがいもが日本にやってくる前から重要な役割をはたしていたそうです。冬が旬のかぶは、漬物や煮物、蒸し物など様々な料理に用いられているのです。

今日の給食では、今が旬のかぶをたくさん入れた、体が温まるシチューにしています。しっかりいただきます。

平成 30 年 1 月 18 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型コッペパン 牛乳 豆入りミートスパゲティ  
カミカミサラダ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

にんにく



【ひとロメモ】

# カミカミデー

現代人はかむ回数が減っているため、毎月、8のつく日のうち1回を「カミカミデー」とし、よくかんで食べるメニューや歯を強くするカルシウムの多い食材を取り入れています。

よくかむと、口の周りの筋肉を使います。すると、口をしっかりと開くことができるので、発音がきれいになったり表情が豊かになります。

今日の給食では、よくかんで食べるカミカミサラダ、カルシウムの多い大豆やチーズ、ヨーグルトを取り入れています。柔らかい食べ物も、よくかんで食べましょう。

