

平成 30 年 2 月 8 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 りんごパン 牛乳 鶏肉とカシューナッツの揚げ煮  
かみかみサラダ ABCスープ



【ひとロメモ】

## しっかりかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

最近の食事は、あまり噛まなくても食べられるような、やわらかい食べ物が多くなり、しっかり噛まない子、また、噛めない子が増えてきたといわれています。噛まなくなった結果、生活習慣病の一つである、歯周病という歯ぐきの病気になる人が多くなっているそうです。

食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなり、言葉の発音が良くなったり、食べ物が細かく砕かれ、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になり、脳のはたらきが良くなるなどいいことがたくさんあります。

今日の給食では、かみかみサラダにさきいか、ごぼうが入っていたり、カシューナッツを鶏肉と揚げ物にしたりして、しっかりかむ料理となっています。健康のためにも、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

平成 30 年 2 月 8 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン いちごジャム 牛乳 ポークシチュー  
カミカミサラダ りんご



【ひと口メモ】

## 「りんご」について

(健康によい食事のとり方)

りんごには「蜜」とよばれる甘い部分がありますね。これは葉で太陽の光を浴びて作られたデンプンがさまざまな糖分に変化し、実に蓄えられた糖分があふれ出たものです。

また、「りんごが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、とても栄養に富んだ果物です。余分な塩分を体の外に出すカリウム、疲れをいやすクエン酸やリンゴ酸などが含まれており、皮にはおなかをきれいにする食物せんいが豊富です。

シャリシャリとした食感も楽しみながら、おいしくいただきましょう。

平成 30 年 2 月 8 日 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】

りんごパン 牛乳 鶏肉とカシューナッツの揚げ煮  
カミカミサラダ ABCスープ

《今日の丸亀産の食材》  
にんにく



【ひと口メモ】

 カミカミデー 

今日はカミカミデーです。カミカミデーとは、よくかむことをいつもより意識して食べる日です。

よくかむと、食べ物本来の味がわかります。たくさんの食べ物の味がわかることで、味覚が発達し、よりおいしく食事をすることができます。

今日の給食では、揚げ煮には「カシューナッツ」、カミカミサラダには「ごぼう」や「さきいか」など、かむ回数が多いものが入っています。パンはやわらかい食べ物ですが、一口 30 回かんで食べるように意識しましょう。