

平成 30 年 3 月 8 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 小型米粉パン 牛乳 きのこのトマトソーススパゲティ
かみかみサラダ ココアワッフル



【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)

みなさんは、食事をする時、よくかんで食べていますか。よくかんで食べることには、3つの良いことがあります。

まず一つ目は、食べ物の消化を助けることです。よくかむことで、口の中で食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざり、お腹の中で栄養が吸収されます。

二つ目は、脳のはたらきを高めます。よくかむことで脳への血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

三つ目は、歯の病気を予防します。よくかむと、口の中にだ液がよく出ます。このだ液には、口の中をきれいにするはたらきがあります。

よくかんで、健康な体を作りましょう。

平成 30 年 3 月 8 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 黒豆きなこクリーム いかのさらさあげ
カミカミサラダ 白菜と肉団子のスープ



【ひとロメモ】

「よくかむこと」について

(健康によい食事のとり方)

かむことのよさはおもに5つあります。

- ① 消化を助けます。
- ② だえきがたくさん出て、むし歯予防になります。
- ③ あごが発達して、歯並びがよくなります。
- ④ 「こめかみ」がしっかり動き、頭の働きもよくなるといわれています。
- ⑤ よくかんでいるうちに、満腹感を覚え、食べ過ぎを防ぎます。

給食では、毎月8がつく日は、カミカミデーとしています。

今日の「いかのさらさ揚げ」や「カミカミサラダ」は、かみごたえのある食材を使っているので、よくかんで食べましょう。

平成 30 年 3 月 8 日 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】

小型米粉パン 牛乳 きのこのトマトソーススパゲティ
カミカミサラダ 清見オレンジ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく



【ひと口メモ】

カミカミデー！

弥生時代には一度の食事で約4000回かんでいましたが、今では約600回にまで減っています。昔と食べるものが変わったからでもあります、他にも原因として考えられるのが、食の欧米化や食事にかかる時間が短くなってきていることです。

今日の給食では、しっかりかめるように「ごぼう」や「さきいか」などを使ったカミカミサラダがあります。また、米粉で作っているパンは、小麦で作ったパンよりも弾力があり、かむ回数が増えます。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。

