

平成 30 年 5 月 8 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン いちごジャム (幼なし) 牛乳
さけのマリネ かみかみサラダ ポテトとコーンのスープ



【ひと口メモ】

しっかりかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。ふだんはあまり意識していませんが、かむことは体にとって、とても大切な働きをしています。

- ① よくかむと、食べ物の消化吸収がよくなる
- ② 虫歯を予防する
- ③ 肥満を予防する
- ④ 記憶力がよくなる
- ⑤ 味覚がよくなる

今日のかみかみデーです。給食には、かみごたえのあるするめやごぼうが入った「かみかみサラダ」もついています。一口20回以上、よくかんで食べるようにしましょう。

。

平成 30 年 5 月 8 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 クラムチャウダー 元気サラダ・ミニトマト
きなこビーンズ いちごジャム【小中】



【ひとロメモ】

大豆の栄養について

(健康によい食事のとり方)

大豆はある栄養が含まれているため、それにまつわる呼び名があります。それは次の3つのうちどれでしょう。

① 畑の肉 ② 海のミルク ③ 森のバター

答えは①の畑の肉です。大豆は、畑の肉とよばれるほど、血や筋肉、ひふを作る「たんぱく質」が多く含まれています。昔日本人は、肉をあまり食べなかつたので、大豆は体をつくる上でとても重要な食べ物でした。

また、大豆からは豆腐や油揚げ、納豆やみそやしょうゆなどの調味料も作られていて、私たちの食事には欠かせない食べ物のひとつです。

今日のきなこビーンズは、「大豆」と大豆から作られる「きなこ」を使った畑の肉のパワーが詰まった料理です。よくかんでしっかり食べましょう。

平成 30 年 5 月 8 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 さけのマリネ
かみかみサラダ ポテトとコーンのスープ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

よくかんで食べよう

よくかんで食べると私たちの体にとって良いことがあります。

1つ目、だ液の働きによって虫歯を防いでくれます。2つ目、よくかんでゆっくり食べるとちょうど良い量で満腹に感じるので、食べすぎを防いでくれます。3つ目、食べ物が細かくなるので、消化や吸収を良くします。4つ目、しっかりかむと、顔の近くの血管や神経が刺激されて、脳を活性化してくれます。

よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。