

平成 30 年 6 月 8 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
茎わかめのきんぴら えのきのみそ汁



【ひと口メモ】

かむことのよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

口の中に入った食べ物は、上の歯と下の歯をかみ合わせることで、どんどん小さく砕かれていきます。そこへだ液のシャワーがかけられて、食べ物が混ぜ合わせられます。このとき、よくかむほどだ液がたくさん出てきます。だ液の中にはご飯やパン、うどん、いもなどの成分である「でんぷん」を溶かす酵素が入っています。また、だ液には食べ物と一緒に入ってきたばい菌をやっつける成分も入っているので、食べ物をよくかんでだ液と混ぜ合わせることは、病気を防ぐ効果もあります。

みなさんも、よくかんで食べるようにしましょう。

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 元気サラダ・ミニトマト

【小中】かつお大根缶詰 (非常食) 【幼】豆腐のみそ汁



【ひと口メモ】

缶づめの取り扱い方

(食事と安全・衛生)

今日の「かつお大根」の缶づめは、非常食として学校に保存されているものです。缶づめの賞味期限の時期に合わせて給食の献立に入れています。

缶を開ける時や触れる時にふたやふちの部分は鋭くなっているので、手を切らないよう十分注意して取り扱ってください。

缶づめは、食品の保存性を高めるために蓋をして空気をぬいたり、蒸気で殺菌した加工食品です。便利な缶づめですが、保存を高めるため、味つけを濃くしているものもあります。かつお大根だけを食べると味が濃くなるので、ご飯と交互に食べるようにしましょう。

平成30年 6月 8日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん 牛乳
高野豆腐の落とし揚げ 茎わかめのきんぴら
えのきのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
にんじん、葉ねぎ、玉ねぎ
米



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

噛むことの良さ

口の中に入った食べ物は、上の歯と下の歯をかみあわせることで、どんどん小さくくだかれていきます。そこへ「だ液」のシャワーがかけられて食べ物が混ぜ合わせられます。このときよくかむほど、だ液がたくさん出てきます。だ液の中には、ご飯やパン、うどん、いもなどの成分である「でんぶん」を溶かす酵素が入っています。また、だ液には食べものといっしょに入ってきたバイキンをやっつける成分も入っています。食べ物をよくかんでだ液と混ぜ合わせることは、病気を防ぐ効果にもなるので、一口30回を目安に、よくかんで食べてください。