

平成 30 年 10 月 18 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ジャがいもとなすのミートソース焼き
かみかみサラダ ビーフンスープ みかん



【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)

今日18日は、8が付くので「かみかみデー」にしています。

最近、あまりか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、かむ習慣がつきにくくなっています。よくかまないと、あごや脳の発達によくありません。あごの発達が十分でないと、歯並びが悪くなり、むし歯や歯周病の原因にもなります。また、よくかんで食べると「こめかみ」が動いて、脳の血流がよくなり、栄養素が脳に十分運ばれるので、脳がしっかり働くようになります。ですから、成長期にしっかり固いものを食べて、よくかむ習慣をつけることは、とても大切なのです。

さらによくかんで食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。しっかりよくかんで食べる習慣をつけましょう。

平成 30 年 10 月 18 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

ライ麦パン りんごジャム 牛乳 じゃがいもとなすのミートソース焼き
枝豆の塩ゆで ビーフンスープ



【ひとロメモ】

農家の人の苦勞を知ろう

(勤勞と感謝)

今日の給食の枝豆は、10月が旬の丸亀市飯山町でとれる黒枝豆を予定していました。しかし、夏から秋にかけて雨が長く続いたことで、花が咲かなかったり、さやの中に実が入っていなかったりしたため給食で使う量が用意できず、今日は、丸亀産の黒枝豆ではなく、北海道産の緑の枝豆にかわりました。

天候の影響で野菜の生産が少なくなり、値段が高くなっていることがニュースなどでも取り上げられています。丸亀市の農家の人も野菜が思うように育たないので困っています。

このように大変な時ですが、今日の給食では丸亀でとれた野菜が3つあります。「じゃがいもとなすのミートソース」に入っている「なす」、「ビーフンのスープ」に入っている「チンゲンサイ」と「ねぎ」です。

農家の人の苦勞を知り、給食を残さず食べたいですね。

平成30年 10月 18日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

じゃがいもとなすのミートソース焼き

かみかみサラダ ビーフンスープ みかん

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ、チンゲン菜、にんにく
なす、きゅうり



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方)

かみかみデー

今日のめあては「よくかんで食べよう」です。

今日、18日は歯を表す、8が付くので「かみかみデー」にしています。最近、あまりか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、かむ習慣がつきにくくなっています。よくかまないと、あごや脳の発達によくありません。あごの発達が十分でないと、歯並びが悪くなり、むし歯や歯周病の原因にもなります。また、よくかんで食べると「こめかみ」が動いて、脳の血流がよくなり、栄養素が十分に運ばれるので、脳がしっかり働くようになります。さらによくかんで食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。

今日の給食もしっかりよくかんで食べ、普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう。