

平成 31 年 1 月 18 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 冬野菜カレー 牛乳 かみかみサラダ ぼんかん



【ひとロメモ】

ダイシモチ麦

(食事と文化)

今日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。

今日のごはんには、「ダイシモチ麦」という麦を使っています。「ダイシモチ麦」とは、平成9年に善通寺市で開発された新しい種類の麦です。善通寺市にゆかりのある弘法大師にちなんで、「ダイシモチ」と名づけられたそうです。

「ダイシモチ麦」には、精白米の約30倍もの食物繊維が含まれており、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。また、かむと甘みがあり、食感がもちもち・プリプリしていておいしいと人気が高まっています。ぜひ、みなさんの家族にも教えてあげてくださいね。

今日は、香川県善通寺市でとれたダイシモチ麦に注目して、おいしくいただきますよう。

平成 31 年 1 月 18 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 元気サラダ 豚汁
みかんクレープ



【ひとロメモ】

リクエスト給食を味わって食べよう

(楽しく会食すること)

中学校3年生は、9年間の学校給食はあとわずかになります。そこで、1月と2月は中学校のリクエスト献立を取り入れています。

今日は西中学校のリクエスト献立です。

みなさんに人気のある「鶏肉のから揚げ」「元気サラダ」を入れています。元気サラダは、いろんな種類の食材が入っていて栄養バランスがよく、彩りのよいサラダですね。

豚汁は、さつまいもが入ったみそ汁で、寒い時期には体が温まりますね。

リクエスト献立をみんなで楽しく味わって食べましょう。

平成 31 年 1 月 18 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

冬野菜カレー 牛乳
かみかみサラダ ぼんかん

《今日の丸亀産の食材》

ほうれん草、にんじん、にんにく
かぶ



【ひと口メモ】

よく噛んで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「よくかんで食べよう」です。

今日はカミカミデーです。みなさんは日ごろの食事、よくかんで食べていますか。好きな料理であれば、あまりかまずにパクパク食べてしまうかもしれませんが、よくかんで味わって食べることも大切です。よくかんで食べると、舌の上にある、味を感じる細胞に味がよく伝わり味わって食べることができます。また、口の中でだ液と混ぜ合わさることで消化がすすみ、体の中に栄養を取り込みやすくなります。かみかみサラダには、かみごたえのある食べ物として、さきいかとごぼうが入っています。また、冬野菜カレーのダイシモチ麦ごはんには、プチプチのダイシモチ麦が入っているのでよくかんで、味わって食べましょう。