

平成 31 年 2 月 8 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 チキンカツカレー 牛乳 かみかみサラダ



【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)

よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきますね。このだ液には「歯」についての食べかすを落として、口の中をきれいにし、「歯」を丈夫にしてくれる働きがあります。だ液をたくさん出して歯を丈夫にするには、一口20～30回ぐらいよくかんで食べましょう。30回が難しい時は、いつもより5回多くかむように気を付けてみましょう。

また、よくかむためには、歯ごたえのある食べ物を食べて、「かむ力」をつけることも大切です。今日の給食では、「ごぼう」「さきいか」を使ったカミカミサラダを取り入れ、カミカミデーとしました。しっかりよくかんで食べましょう。



【献立名】

麦ごはん 牛乳 納豆入りかき揚げ 食べて菜のゆずかあえ
さつま汁



【ひとロメモ】

旬の野菜を食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日は食べて菜と白菜のあえものです。そこで白菜について、クイズをします。

白菜は寒くなると、ある変化が起こります。その変化とは何でしょう。

- ① 色がきれいになる
- ② 味が甘くなる
- ③ 歯ごたえがよくなる

答えは、②の味が甘くなるです。寒くなると、白菜は葉が凍らないように光合成で作ったでんぷんを糖分に変えて葉っぱに集めます。そのため、味が甘くなります。

また、白菜には、おなかの掃除をしてくれる食物繊維や、肌をきれいにするビタミンCも多く含まれています。

白菜は、煮物、汁物、鍋料理、漬物、炒め物などさまざまな料理に合う野菜です。今が旬の野菜、白菜をおいしくいただきましょう。

平成31年 2月 8日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】チキンカツカレー 牛乳
かみかみサラダ

《今日の丸亀産の食材》

米、じゃがいも、セロリ
にんにく



【ひとロメモ】

頭を働かせるための食事

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「頭を働かせるための食事を知ろう」です。

中学3年生の受験生のみなさんは、受験に向けて、ラストスパートをかけていると思います。中学1、2年生のみなさんも学年末テストがありますね。

では、試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいのでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。また、十分に食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。最善の力が出せるように、給食センター職員一同応援しています。