

平成 31 年 3 月 18 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 ししやものカレー揚げ  
ほうれんそうのソテー ジャがいものうま煮



【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)

みなさんは、食事をする時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることで、たくさん良いことがあります。

まず一つ目は、食べ物の消化を助けることです。よくかむことで、口の中で食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざることによって、お腹の中で栄養が吸収されます。

二つ目は、脳のはたらきを高めます。よくかむことで脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

三つ目は、歯の病気を予防します。よくかむと、口の中にだ液がよく出ます。このだ液には、口の中をきれいにするはたらきがあります。

よくかんで、健康な体を作りましょう。

平成 31 年 3 月 18 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さけの黄金焼き 切り干し大根のごまドレッシング  
グあえ 豚汁



【ひと口メモ】

## 切り干し大根について知ろう

(食事と文化) (健康によい食事のとり方)

旬の時にたくさんとれた野菜を、長い間 保存する方法の一つに乾燥させるという方法があります。冷蔵庫がなかった時代、生活の知恵として考え出され、今も受け継がれています。

今日の給食に出ている、切り干し大根もその一つで、秋から冬にたくさんとれた大根を、細く切って乾燥させたものです。乾燥することで、独特のうまみや甘味が出てきます。給食では、煮物やあえものなどによく使っています。カルシウムや鉄、ビタミンDなどがたくさん含まれているので、成長期のみなさんにしっかり食べてほしい食品です。その他、腸のはたらきをよくする食物せんいも多いので、生活習慣病の予防のためにも役立ちます。しっかりかんで食べましょう。

平成 31 年 3 月 18 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き  
キャベツのゆかりあえ なめこのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

米、葉ねぎ、キャベツ、玉ねぎ



【ひとロメモ】

## かみかみデー

(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。

みなさんは、食事をする時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることには 3 つの良いことがあります。まず一つ目は、食べ物の消化を助けることです。よくかむことで、口の中で食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざることによって、お腹の中で栄養が吸収されます。二つ目は、脳のはたらきを高めます。よくかむことで脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。三つ目は、歯の病気を予防します。よくかむと、口の中にだ液がよく出ます。このだ液には、口の中をきれいにするはたらきがあります。

よくかんで、健康な体を作りましょう。