

令和2年 6月 4日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳 いちごジャム(小・中)  
ハムソテー かみかみサラダ ミネストローネ



【ひとロメモ】

## 歯と口の健康について考えよう

(健康によい食事のとり方)

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。永久歯はこれからずっと使っていく歯なので、虫歯や歯周病を予防するために大切なことが4つあります。

1つ目は、食事のあとは丁寧に歯をみがくこと。

2つ目は、よくかんで食べること。よくかむと唾液がたくさん出て、虫歯予防になります。また、かむことで歯並びもよくなります。

3つ目は、おやつ時間を決めて食べること。だらだら食べると歯をとかず酸がいつまでも出てきます。

4つ目は、ジュースやアイスなどの糖分をとりすぎないことです。

口の中を清潔に保ち、健康によい生活習慣を心がけましょう。

令和2年6月4日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 いかのさらさ揚げ  
マカロニサラダ チンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

## イカの特徴について知ろう

(食品を選択する能力)

イカの足は何本あるか知っていますか？正解は10本です。10本のうち2本は特に長くなっています。イカはこの長い2本の足を伸ばしてエサを捕まえて食べます。足なのに手のような役割をするので、腕ともいいます。

さて、イカと同じように足がたくさんある海の生き物がいますね。それはタコです。タコはイカと違い、足の本数は8本です。イカもタコも柔らかい体を持ち、海の中で生活しています。

今日の給食の「いかのさらさ揚げ」はイカにカレー味をつけて衣をまぶし、油で揚げています。おいしくいただきます。

令和2年 6月 4日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン (小中:いちごジャム)  
牛乳 ハムソテー かみかみサラダ  
ズッキーニ入りミネストローネ

《今日の丸亀産の食材》  
じゃがいも パセリ キャベツ  
きゅうり 玉ねぎ ズッキーニ



【ひと口メモ】

## イタリアの料理

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「イタリアの料理について知ろう」です。

今日の給食に登場する「ミネストローネ」の中にマカロニが入っていますね。イタリアでは小麦粉から作った製品をパスタと呼び、パスタの種類が300種以上もあると言われています。細長い麺状のスパゲティや鉛筆の形をしたマカロニペンネなどが有名ですね。今日は、小さい貝がらの形をまねて作ったと言われる「コンキリエ」という種類を使っています。パスタにどんな形や種類があるのか調べてみるのも面白いですね。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。永久歯はこれからずっと使っていく歯なので、むし歯や歯周病を予防するために、口の中を清潔に保ち、健康によい生活習慣を心がけましょう。