

令和2年 6月 8日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししゃものごま茶あげ
肉じゃが きゅうりの酢の物



【ひとロメモ】

酢のパワーを知り、進んで食べよう

(健康によい食事のとり方)

給食では、酢を使った料理が時々登場します。酢は、人間が作り出した最初の調味料ともいわれ、古代エジプトの時代からあったそうです。酢はすっぱいから苦手という人もいますが、酢のパワーはたくさんあります。疲れをとったり、血液をサラサラにしてくれたり、ばい菌をやっつけてくれて、食べ物を腐りにくくしてくれるなど、良いことがたくさんあります。

今日は、きゅうりの酢の物に、お酢を使っています。お酢のパワーを取り入れて、暑い夏をのりきりしましょう。

令和2年6月8日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 肉豆腐
カミカミてんぷら ふきゅうりのごま酢あえ



【ひとロメモ】

歯と口の健康について考えよう

(心身の健康)

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そして、今日8日は、カミカミデーです。よくかんで食べると、だ液がよく出て消化を助けたり、むし歯予防になります。さらに運動機能もアップします。強くかみしめることで、力をより発揮でき、バランス感覚も整えられます。

今日の給食の「かみかみてんぷら」は、かみごたえのある食べ物を3つ使っています。何かわかりますか？答えは「さきいか」「いりこ」「こんぶ」です。

よくかんで、たべましょう。

令和2年 6月 8日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 肉じゃが
ししやものごま茶揚げ
きゅうりの酢の物

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも 葉ねぎ
きゅうり キャベツ



【ひとロメモ】

酢のパワー

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「酢のパワーについて知ろう」です。

お寿司や酢の物の味つけに使われる酢は最も古い発酵調味料と言われています。日本ではお寿司や酢の物、酢漬けなどの味つけに使われ、和食には欠かせない調味料の一つとなっています。この酢は調味料として味を調えるだけでなく、酢の酸っぱい味の素になる成分が疲れを回復させ、スタミナアップに役立ちます。また、食欲をアップさせてくれる働きや、だ液の量を増やし消化吸収を助けてくれる働きもあります。暑さで疲れやすく食欲が減退する時期にぴったりの調味料ですね。

今日は、きゅうりの酢の物にお酢を使っています。味わって食べましょう