

令和2年 6月 18日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 バターロール 牛乳 アスパラ入りクリームペンネ
ひじきのマリネ スパイシービーンズ ゴールドキウイ



【ひとロメモ】

かむことのよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日はカミカミデーです。口の中に入った食べ物は、上の歯と下の歯をかみ合わせることで、どんどん小さく砕かれていきます。そこへだ液のシャワーがかけられて、食べ物が混ぜ合わせられます。このとき、よくかむほどだ液がたくさん出てきます。だ液の中にはご飯やパン、うどん、いもなどの成分である「でんぷん」を溶かす酵素が入っています。また、だ液には食べ物と一緒に入ってきたばい菌をやっつける成分も入っているので、食べ物をよくかんでだ液と混ぜ合わせると、病気を防ぐ効果もあります。

みなさんも、よくかんで食べるようにしましょう。

令和2年6月18日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 アスパラ入りクリームペンネ
ひじきサラダ お祝いゼリー



【ひとロメモ】

アスパラガスの 食べている部分について知ろう

(健康によい食事のとり方)

植物のからだは、根・茎・葉からできています。アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているでしょうか。答えは茎です。もっと正確にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。

アスパラガスと同じく茎をたべる野菜には、たけのこ、たまねぎがあります。

今日は「アスパラ入りクリームペンネ」をとりいれています。旬を味わって食べましょう。

今日のデザートは、4月に1年生の入学をお祝いする献立につける予定だったゼリーをつけています。

令和2年 6月 18日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】バターロールパン 牛乳
アスパラ入りクリームペンネ ひじきのマリネ
スパイシービーンズ ゴールドキウイフルーツ

《今日の丸亀産の
食材》



【ひと口メモ】

今日はカミカミデーです！

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「かむことのよさを知ろう」です。

口の中に入った食べ物は、上の歯と下の歯をかみあわせることで、どんどん小さくくだかれていきます。そこへ、だ液のシャワーがかけられて食べ物が混ぜ合わせられます。この時よくかむほど、だ液がたくさん出てきます。だ液の中には、ご飯やパン、うどん、いもなどの成分である「でんぷん」を溶かす酵素が入っています。また、だ液には食べものといっしょに入ってきたバイ菌をやっつける成分も入っているので食べ物をよくかんでだ液と混ぜ合わせることは病気を防ぐ効果もあります。

このように、かむことは私たちの体にとってよいことがたくさんあります。今日はかみかみデーです。1口30回を目標にしっかりと、かんで食べましょう。