

令和2年 7月8日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ダイシもち麦ごはん 牛乳 さばの香味やき
かみかみあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

しっかりよくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今のわたしたちが食べている食事は、昔に比べるとやわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。例えば、みなさんに人気のカレーライスやラーメンなどです。

しかし、今から約1700年以上前の弥生時代の卑弥呼の食事は、よくかまないと食べられないものばかりでした。主食は玄米で、魚や野菜、種実類などは蒸したり、焼いたりして食べていたようです。

しっかりかんで食べることは、満腹感を感じて食べすぎを防いだり、むし歯の予防や、消化・吸収をよくしたりします。そのほかにも、脳の働きを活性化するなどの効果もあります。

今日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。

令和2年7月8日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ジューシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー
もずくスープ ミニトマト シークワーサーゼリー



【ひとロメモ】

沖縄料理について知ろう

(食文化)

今日は、沖縄県の料理を紹介します

沖縄の料理は、気温の高い地域であること、歴史的に日本と中国、両国の文化の影響を受けています。沖縄は豚の飼育に適しているため、豚肉はよく食べられ、頭からしっぽまで捨てるところなく、いろいろな料理に利用するそうです。

また、沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤは、今が旬で、苦味はありますが、ビタミンCを多く含んでいます。豆腐や卵などといっしょに炒めたチャンプルーは有名ですね。今日の給食でとり入れています。他にも沖縄風炊き込みごはんのジューシー、もずくを使ったスープ、デザートは沖縄県の果物のシークワーサーを使ったゼリーを取り入れています。沖縄料理を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

令和2年 7月 8日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 ダイシモチ麦ごはん 牛乳
さばの香味焼き かみかみあえ
かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》
小松菜 チンゲン菜
葉ねぎ きゅうり 玉ねぎ



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう

(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。

今日のかみかみデーです。一口30回を目指してよくかんで食べましょう。

食べ物を十分によくかんで、美味しさや心地よさを味わってから飲みこむと、食べ物は、より効率良く消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、様々な食品を食事に取り入れることが大切です。また、よく噛むためには、回数を意識するほかにも、一口の量を少なくすると食べ終わるまでの時間や噛む回数が増えたという研究もあるそうです、みなさんも、しっかりかんで食べられるように工夫してみましょう。