

令和2年 7月28日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 パインパン 牛乳 夏のポトフ ミックスビーンズサラダ
型抜きチーズ



【ひとロメモ】

豆について知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のミックスビーンズサラダどんな豆が入っているかわかりますか？

正解は、枝豆・金時豆・大豆・白いんげん豆です。

豆は土の中に植え、光や水などの一定の条件をそろえると発芽します。これは、豆に含まれる「でんぷん」が芽を出す栄養として使われるからです。豆には、でんぷんのほかにもたんぱく質や食物繊維が多く含まれています。特に豆には、ゆでると食物繊維の量が乾燥豆より大幅に増えるという興味深い性質があります。豆に多く含まれる食物繊維には、おなかの中の掃除やいらぬものを体の外にだす効果があります。健康に過ごすためにも、いろいろな豆をよく噛んで食べましょう。

令和2年7月28日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き
カミカミサラダ 卵スープ



【ひとロメモ】

かむことのよさについて知ろう

(心身の健康)

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、だ液には食べものといっしょに入ってきたバイキン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。

令和2年 7月 28日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 パインパン 牛乳
夏のポトフ ビーンズサラダ
型抜きチーズ

《今日の丸亀産の食材》
モロヘイヤ オクラ パセリ 小松菜
玉ねぎ キャベツ ブッキーニ きゅうり



【ひと口メモ】

手をよく洗おう！

(食事と安全・衛生)

今日のめあては、「手をよく洗おう」です。

みなさんは、給食の前に石けんを使って手をあらっていますか。手は、いろいろなものをさわるため、汚れやすいところです。きれいに見えていても、手洗いが不十分だと、汚れやバイ菌がついていることがあります。

手洗いが不十分で、バイ菌がついたままだと、食事をした時に食べ物をとおして体の中に入り込み、それが食中毒の原因になります。汚れやバイ菌は、水だけで洗うよりも石けんを使って洗ったほうがおちやすくなります。手を洗うときは、石けんをよく泡立てから洗いましょう。