

令和2年 8月28日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 中華丼 牛乳 えびと大豆のからあげ
キャベツとコーンのあえもの



【ひと口メモ】

しっかりかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。ふだんはあまり意識していませんが、かむことは体にとって、とても大切な働きをしています。今日は4つ紹介します。

- ① よくかむと、食べ物の消化吸収がよくなる
- ② 虫歯を予防する
- ③ 肥満を予防する
- ④ 記憶力がよくなる

今日のかみかみデーです。給食には、よくかめるように「えびと大豆のからあげ」を入れています。一口20回以上、よくかんで食べるようにしましょう。

令和2年8月28日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 大豆入りドライカレー 牛乳 元気サラダ
小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひとロメモ】

香辛料のパワーを知ろう

(食事の重要性)

暑さ厳しい東南アジアや中南米などの国では、カレー粉や唐辛子などの香辛料を使う料理がよく食べられています。その理由の一つに、香辛料がもつパワーがあります。暑いと食欲がわかず、体力が消耗し、夏ばてにつながりがちですが、香辛料には食欲を増進させたり、消化を促進させたりする作用があります。さらに香辛料を使った辛い料理を食べることで、汗が出て、体の新陳代謝といって体にとって必要なものをとり入れ、いらなくなったものを外に出す働きが活発になります。

今日の給食では、香辛料がブレンドされたカレー粉を使った手作りカレールウと、ごはんにはターメリックという香辛料を使って、黄色く色づけすることで食欲が出るように工夫しています。香辛料パワーのカレーライスを食べて、元気サラダや小煮干しとアーモンドのいり煮のおかずの栄養も合わせてとるようにしましょう。

令和2年 8月 28日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】中華丼 牛乳
えびと大豆のから揚げ
キャベツとコーンのあえ物

《今日の丸亀産の食材》
にんにく チンゲン菜
小松菜



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「よくかんで食べよう」です。

よくかんで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つ等、私たちの体にとって良いことがたくさんあります。その中の一つ、食べすぎを防ぐとは、どういう仕組みなのでしょう。

食べ物をよく噛むと、脳の視床下部にある、満腹中枢が刺激されます。すると脳は「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。一方、食べ物をよく噛まずに食べてしまう「早食い」では、満腹中枢が働く前にどんどん食べてしまい、結果食べすぎてしまいます。食べすぎが続くと私たちの健康にとってよくありません。

普段からよく噛むことを意識して食べましょう。