

令和2年 10月 8日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 きのこのトマトソーススパゲティ  
野菜のごまドレッシング和え きなこビーンズ



【ひとロメモ】

## よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日は、「かみかみデー」です。

最近、あまりかまなくても食べられるようなやわらかい食べ物が多くなり、かむ習慣がつきにくくなっています。よくかまないと、あごや脳の発達によくありません。あごの発達が十分でないと、歯並びが悪くなり、むし歯や歯周病の原因にもなります。また、よくかんで食べると「こめかみ」が動いて、脳の血流がよくなり、栄養素が脳に十分運ばれるので、脳がしっかり働くようになります。ですから、成長期にしっかり固いものを食べて、よくかむ習慣をつけることは、とても大切なのです。

さらによくかんで食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。しっかりよくかんで食べる習慣をつけましょう。

令和2年 10月 8日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ  
卵とコーンのスープ



【ひとロメモ】

## 目によい栄養をとろう

(健康によい食事のとり方)

あさって10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAです。今日の給食では、にんじんにビタミンAが多く含まれています。

目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかり食べるのではなく、毎日バランスのとれた食生活をする事です。

また、日ごろから本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

令和2年 10月 8日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】小型コッペパン 牛乳  
きのこのトマトソーススパゲティ  
野菜のごまドレッシングあえ きなこビーンズ

《今日の丸亀産の食材》  
玉ねぎ 小松菜  
チンゲン菜



【ひと口メモ】

## よく噛んで食べよう！

(食事と文化)

今日のめあては「よくかんで食べよう」です。

今日、8日は、8がつくので「かみかみデー」です。最近、あまりかまなくても食べられるようなやわらかい食べ物が多くなり、かむ習慣がつきにくくなっています。よくかまないと、あごや脳の発達によくありません。あごの発達が十分でないと、歯並びが悪くなり、虫歯や歯周病の原因にもなります。また、よくかんで食べると、「こめかみ」が動いて、脳の血流が良くなり、栄養素を脳に十分に運ぶことができるので脳がしっかり働くようになります。ですから、成長期にしっかり固いものを食べて、よくかむ習慣をつけることは、とても大切なのです。

今日の給食も、しっかりかんで食べましょう！