

令和2年 12月 18日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ハヤシライス 牛乳 小松菜のごまドレッシングあえ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【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)

クイズです。今から約1700年以上前の弥生時代、卑弥呼の食事は1回の食事で何回かんでいたでしょう。

①約1000回 ②約2000回 ③約4000回

正解は、③の約4000回です。

それに対して現代は、6分の1の約620回しかかんでいないといわれています。今の私たちが食べている食事は、どちらかというとき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。しかし、弥生時代の卑弥呼の食事は、硬いものが多く、かみごたえのある食事だったようです。

よくかんで食べると満腹感も感じて食べ過ぎを防いだり、だ液がたくさん出て、口の中をきれいに保つので、虫歯の予防にもなります。その他にも、口のまわりの筋肉を動かすことになり、脳の働きが活発になる効果もあります。

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 12月 18日(金) 第二学校給食センター

【献立名】 しっぽくうどん 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ
食べて菜のゆず香あえ



【ひとロメモ】

冬至について知ろう

(食文化)

来週の月曜日12月21日が冬至です。冬至の日は、私たちが住む日本がある北半球では太陽の高さが1年で最も低くなります。そのため、昼が最も短く、夜が一番長い日となります。

日本では、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運盛り」といって、運がよくなるといわれています。かぼちゃは昔の名前の「なんきん」で、その代表格です。そのほか「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん(うどん)」が「ん」を2回繰り返すため、とくにこの7つの食材は縁起がよく、病気にかからないと言われてきました。

今日の給食では、「かぼちゃ」「うどん」「にんじん」を使っています。運盛りになる食べ物をしっかり食べて、かぜなどの病気にかからないようにしたいですね。

令和2年 12月 18日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 ハヤシライス 牛乳

小松菜のごまドレッシングあえ

いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

米 にんにく

小松菜 ジャがいも



【ひとロメモ】

よく噛んで食べよう！

(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。

クイズです。今から約1700年以上前の弥生時代、卑弥呼の食事は1回の食事は何回かんでいたでしょう。

① 999回 ② 1999回 ③ 3999回 正解は、③の3999回です。

それに対して現代は6分の1の約620回しか、かんでいないといわれています。今の私たちが食べている食事は、どちらかという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。しかし、弥生時代の卑弥呼の食事は、硬いものが多く、かみごたえのある食事だったようです。よくかんで食べると満腹感を感じて食べすぎを防いだり、だ液がたくさん出て、口の中をきれいに保つので、虫歯予防になったりもします。その他にも、口のまわりの筋肉を動かすことになり、脳の働きが活発になる効果もあります。

今日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。