

令和3年 4月 28日(水)

中央学校給食センター

【献立名】 チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳
かみかみサラダ いちご



【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)

今日は、カミカミデーです。給食では、毎月1回、「8」がつく日に「カミカミデー」という日をもうけています。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。

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。

しっかりよくかんで意識して食べましょう。

令和3年 4月 28日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き ほうれん草のしらすあえ
豚汁



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

今年度も毎月1回、8のつく日を「かみかみデー」として、みなさんにかむことを意識してもらいたいと思っています。

食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりといいいことがたくさんあります。

健康のために、しっかりよくかんで食べる習慣をつけましょう。

令和3年 4月 28日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 チキンカレーライス
牛乳 かみかみサラダ
いちご

《今日の丸亀産の食材》
米 きゅうり 玉ねぎ
セロリ いちご



【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、4月28日は日付に8がつく日です。今年度も毎月1回、8のつく日を「かみかみデー」として、みなさんにかむことを意識してもらいたいと思っています。

食べ物をよくかんで食べることで、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりといいいことがたくさんあります。

今日の給食では、かみごたえのある「ごぼう」と「するめ」を使った、かみかみサラダを取り入れています。

健康のために、しっかりよくかんで、食べる習慣をつけましょう。