

令和3年 9月 8日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 ねぶとのカレー揚げ
冬瓜の煮物 切り干し大根の三杯酢



【ひとメモ】

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「ねぶとのカレー揚げ」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3年9月8日(水) 第二学校給食センター

(献立名) キムチごはん 牛乳 きびなごフライ
チンゲンサイときゅうりのごまあえ 韓国もち入りわかめスープ



【ひとロメモ】

韓国の食文化を知ろう

(食文化)。

日本と韓国は昔から結びつきが強く、近年は文化的な交流もさかんになり、韓国料理の店も増えています。

ビビンバやキムチ料理は韓国料理としてよく知られていますが、スープも韓国では、大切にしている料理のひとつです。特にわかめスープは栄養価がすぐれているため、出産後（赤ちゃんを産んだ後に）母親が食べることから、母親に感謝する意味を込めて誕生日に食べる料理となっているそうです。

韓国の人々は儒教の教えを大切にし、親や年上の人をよく敬います。韓国では、わかめスープは親に感謝する特別な意味がこめられた料理なのですね。

令和3年 9月 8日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん

牛乳 ねぶとのカレー揚げ

切干大根の三杯酢 冬瓜の煮物

《今日の丸亀産の食材》

冬瓜 きゅうり



【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。

今日は8日、8がつく日で「かみかみデー」です。みなさんは、食事の時によくかんで食べていますか？よくかむことは体に様々な効果をもたらします。その効果には次のようなものがあります。

- ① 満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぐ。
- ② だ液がたくさん出て、むし歯を防ぐ。
- ③ 食べ物が細かく砕かれ、だ液と混ざりあうことで消化吸収がよくなる。
- ④ よくかむとあごの筋肉を動かすため、脳の血液量が増えて、脳が活性化される。

また、よくかむためには、かみごたえのある食べ物を食べることも必要です。食物繊維の多い野菜、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉、干した野菜や果物などは、かみごたえがあります。

かむことの効果を知り、毎日の食事をしっかりかんで食べるようにしましょう。