

令和4年 3月 8日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉の竜田揚げ
かみかみサラダ ポトフ



【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。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、とても大切なことです。

しっかりよくかんで食べましょう。

令和4年 3月 8日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ
ひじきのマリネ きなこビーンズ



【ひとロメモ】

しいたけについて知ろう

(食品を選択する能力)

しいたけは、シイの木に多く育つことから「しいたけ」と名付けられました。クヌギやコナラなどの木にも育ちます。昔は、自然に生えている「しいたけ」だけをとって食べていましたが、養殖技術が確立し、全国で栽培されるようになりました。温度を調整することで、1年中収穫できるので、生産量が最も多いきのこです。

「しいたけ」には、カルシウムの吸収をよくするビタミンDや腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれています。また、血圧を下げたり動脈硬化を防ぐ効果も期待されています。

スパゲティに入っている「しいたけ」の栄養をいただきましょう。

令和4年 3月 8日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】米粉パン

牛乳 鶏肉の竜田揚げ

かみかみサラダ 春野菜のポトフ

《今日の丸亀産の食材》

かぶ ジャがいも 小松菜

パセリ セロリ 春キャベツ



【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。

みなさんは、食事をする時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることには三つの良いことがあります。

まず一つ目は、食べ物の消化を助けることです。よくかむことで、口の中で食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざることによって、お腹の中で栄養が吸収されます。

二つ目は、脳のはたらきを高めます。よくかむことで脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

三つ目は、歯の病気を予防します。よくかむと、口の中にだ液がよく出ます。このだ液には、口の中をきれいにするはたらきがあります。

今日の給食には、パンや鶏肉の竜田揚げ、かみかみサラダなどよくかまなければいけない食べ物がたくさん入っています。しっかりかんで、健康な体を作りましょう。