

令和6年 4月 18日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 カレービーンズ
かみかみサラダ いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

しっかりよくかんで食べよう

(心身の健康)

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」という日をもっています。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、食べ物を消化吸収しやすくするだけでなく、食べ物の味がよくわかったり、虫歯や肥満を予防したり、脳の働きを良くしたりする効果があります。

また、今日のカレービーンズにはうずらの卵が入っています。特によくかんで食べるようにしましょう。

令和6年 4月 18日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 ささみのレモンソース
カミカミサラダ 春野菜のスープ



【ひとロメモ】

しっかりかんで食べよう

(心身の健康)

今日は、4月18日「4・1・8 (よん いち はち)」で「よ・い・は」の日です。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。

今日の給食では、かみごたえのある「ごぼう」や「さきいか」を使ったサラダをとりられています。

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。

令和6年 4月 18日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳
カレービーンズ かみかみサラダ
いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも、パセリ



【ひと口メモ】

歯の健康・よくかんで食べよう

(心身の健康)

今日のめあては、「歯の健康・よくかんで食べよう」です。

今日、4月18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。