

令和6年 11月 18日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモン和え
かみかみ和え ふしめん汁



【ひとロメモ】

ふしめんについて知ろう

(食文化)

オリーブの島として有名な小豆島は、そうめん作りでも全国的に有名です。小豆島でそうめんが作られるようになったのは、今から約400年前の江戸時代、奈良県に出かけた小豆島の人が三輪そうめんの作り方を習ってきたことから、始まったのだそうです。

今日のお汁に入っている「ふしめん」は、そうめんを棒にひっかけてのばす時に、棒に巻きつけて丸くカールした部分のことを言います。つまり、そうめんの端っこのことです。そうめんの産地ならではの食べもので、はじめはそうめんの製造業者の人が自分の家で食べるだけでしたが、そのおいしさが周りに知れわたり、お店でも売られるようになりました。そうめんよりもコシが強く、もちりとした歯ごたえがありますね。

小豆島の郷土料理であるふしめん汁を味わってください。

また、今日のかみかみデーです。ひとくち20回を目標によくかんで食べましょう。

令和6年 11月 18日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンあえ
カミカミサラダ ふしめん汁



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

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回の食事でも何回かんでいたでしょう。

- ①100回 ②1000回 ③4000回

正解は、③の4000回です。1700年前に比べて、現代は、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、どちらかというとな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、硬い食べ物が多く、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。

今日の給食は、かみごたえのある「サラダ」をよくかんで食べましょう。

令和 6年 11月 18日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
鶏肉のレモンあえ かみかみあえ
ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

今日18日は、8がつく日で「かみかみデー」です。かむことによって、食べすぎ防止になったり、虫歯を予防できたりなど体にいいことがたくさんあります。今日は、よくかめるように和え物にスルメとごぼうを入れています。

また、今日はふしめん汁が出ていますが、みなさんはよくかんで食べていますか？

(5秒まつ)

汁に入っているふしめんは、つるつとしていてやわらかいので、よくかまないで食べやすい食べ物です。やわらかい食べ物もかたい食べ物もしっかりよくかんで食べましょう！