

令和 6 年 12 月 18 日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き  
切干大根の三杯酢 冬の月菜汁



【ひと口メモ】

## しっかりよくかんで食べよう

(心身の健康)

みなさんは食事をする時、よくかんで食べていますか。最近はカレーライスやラーメンなどのやわらかい食べ物が多くなって、かむ習慣がついていない人が多いようです。

よくかんで食べると、私たちの体にいいことがたくさんあります。

- ①だ液がたくさん出るようになり、その働きで虫歯を予防します。
- ②よくかんでゆっくり食べると、ちょうどいい量で満腹に感じるので、食べ過ぎを防ぎます。
- ③食べ物が細かくなり、消化・吸収が良くなります。
- ④脳の血流量が増えて、頭の働きが良くなります。

今日はカミカミデーです。よく噛むことができる切干大根を使った和え物を献立に取り入れました。1口20回を意識して、よくかんで食べましょう。

また、今日の月菜汁には香川県でとれた「チヌ」という魚をすり身団子にして入れています。味わって食べましょう。

令和6年 12月 18日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 五目ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ  
かぶと白菜のレモンあえ 豚汁



【ひとロメモ】

## 旬のかぶについて知ろう

(感謝の心)

今日のあえものに入っている白色をした野菜はかぶです。かぶは別名「すずな」ともいいます。かぶにもいろいろな種類があって、色も白、赤、青、黄色などがあります。

クイズです。みなさんが食べているかぶの白い部分は、植物のどこにあたるでしょうか？

- ① 葉      ② 根      ③ 実

正解は②の根です。小学1年生の国語に「大きなかぶ」というお話があり、おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみで大きなかぶをぬいていましたね。お話の内容を思い出しながら、今が旬のかぶを味わって食べましょう。

令和 6 年 12 月 18 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

豚肉のしょうがいため

切り干し大根の三杯酢

チヌだんご入り冬の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 大根 白ねぎ 白菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 香川県産チヌについて知ろう

（食文化）

みなさんはチヌという魚をしていますか？チヌはタイの仲間で体の色が黒いことから「クロダイ」という名が付けられていますが、西日本では「チヌ」とよばれています。瀬戸内海でも採れる魚で、香川県では昔からごはんと一緒に丸ごと炊き込んだ「チヌ飯」などを食べていました。

しかし、近年チヌが養殖しているノリを食べる「食害」として問題になっています。チヌがたくさん採れる春先は、産卵前で身がやせており、安い値段で取引されます。そのため、漁師は春先のチヌを採らなくなりました。その結果、養殖のノリを食べてしまうチヌが減らず、ノリ養殖に影響がでています。そこで春先のチヌをすりみ団子に加工し消費をすることで、チヌの漁獲増加を目指すことで香川県のノリ養殖を守っています。

今日は月菜汁に入れていきます。よく噛んで味わって食べましょう。