

令和 7 年 3 月 18 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉ときのこのグラタン
かみかみサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

（心身の健康）

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。

今日は、かみかみサラダが給食に出ています。ごぼうや、さきいかを入れ、かみ応えのあるサラダに仕上げました。

しっかりよくかんで食べましょう。

令和7年 3月 18日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 米粉パン 牛乳 鶏肉としめじのグラタン
カミカミサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ



【ひとロメモ】

グラタンについて知ろう

（食文化）

グラタンとはマカロニや野菜、魚介、肉などの食材にホワイトソースをからめて皿にもり、チーズをかけて皿ごとオーブンで焼いたもので、フランス生まれの料理です。

では、ドリアとのちがいは何でしょうか。ドリアとはピラフやチキンライスなどの米料理であることがドリアの特徴です。さらに生まれた国も違います。ドリアは日本で生まれた料理なのだそうです。1930年頃、横浜にあるホテルの初代料理長が考えたものだそうです。

今日の給食のグラタンは、とりにくとしめじを使ったグラタンです。おいしくたべてください。

令和 7 年 3 月 18 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳
鶏肉ときのこのグラタン
かみかみサラダ
豆腐とチンゲン菜のスープ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜



【ひと口メモ】

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？よくかんで食べることには 3 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ことはあります。

よくかんで、健康な体を作りましょう。