

令和 7 年 4 月 8 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン いちごジャム（小・中） 牛乳 鶏肉のマスタード焼き
 ごぼうサラダ ミネストローネ



【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」という日をもうけています。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。

意識してよくかんで食べましょう。

令和7年 4月 8日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 小型コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ
ブロッコリーサラダ はっさく



【ひとロメモ】

旬のはっさくについて知ろう

（食文化）

今日の給食のはっさくは、丸亀市内で栽培されているものです。最もおいしく食べられる完熟のものが、3月から4月中旬ぐらいまでと言われており、今が一番おいしい時期です。はっさくは日本が原産のミカンで、江戸時代末期に広島県因島市田熊町の浄土寺で原木が発見されたそうです。皮が厚く、中の袋もしっかりとしているのでむかないと食べられません。

はっさくにはビタミンCが豊富に含まれています。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにする働きがあります。

丸亀でとれた旬の「はっさく」を上手にむいて食べましょう。

令和 7 年 4 月 8 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

（小・中） いちごジャム

牛乳 鶏肉のマスタード焼き

ごぼうサラダ ミネストローネ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ セロリ 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、4月8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」を使った、ごぼう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。