

令和7年 6月 19日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム(小・中) 牛乳
鶏肉のガーリック焼き チンゲン菜のごまドレッシング和え 新玉ねぎのスープ



【ひとロメモ】

食育について考えよう

(食事の重要性)

今日のめあては「食育について考えよう」です。

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。みなさんは「食育」という言葉を知っていますか？私たちが生きていくうえで「食」つまり食べるということは切り離せませんね。ところが最近、「食」をめぐる色々な問題があります。たとえば、朝ごはんを食べない人が増えていたり、栄養バランスのかたよった不規則な食事をしたりして生活習慣病の人が増えていること。食べ物を大切にする気持ちが失われ、食品ロスが増えていること。また、日本の伝統的な食事が食べられなくなってきていること。これらの問題をそのままにしておくわけにはいきませんね。そこで、私たちが健康な一生を送るために、様々な経験を通じて正しい食生活をする人が育てる、ということで「食育」という言葉ができたのです。

みなさんもこの機会に、普段の給食の時間や、自分の食生活を見直してみましょう。

令和7年 6月 19日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 クラムチャウダー
ひじきのマリネ 小煮干しと大豆の揚げ煮



【ひとロメモ】

かむ力について知ろう

(心身の健康)

運動をする人にとって、かむ力は重要です。それは、しっかり歯をくいしばることによって、全身の力を発揮することができるからです。

少し思い出してみましょう。体育の時間や部活などで、全速力で走っているときやボールを投げている時などは、しっかり歯を食いしばっていますね。健康な歯の人が奥歯で物を瞬間的にかみくだく力は、自分の体重とほぼ同じぐらいだそうです。しっかりと歯をくいしばることができるためには、食事をしっかりかんで食べて歯や歯ぐき、それを支えるあごを強くすることが大切です。

ところでみなさんは一口に何回くらい、かんでいますか？たくさんかむと脳への血液の流れがよくなり頭の働きもよくなります。一口20回から30回をめやすにしっかりかんで食べましょう。

令和 7年 6月 19日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン (小・中) 黒豆きなこクリーム
牛乳 鶏肉のガーリック焼き
チンゲン菜のごまドレッシング和え
新たまねぎのスープ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ



【ひと口メモ】

新たまねぎについて知ろう

(心身の健康)

たまねぎは香川県内でも多く栽培されていて、4月から6月に収穫されます。

収穫したあと、乾燥させて出荷前に布できれいにそうじした「みがきたまねぎ」はとても品質がよく全国的に有名です。

たまねぎには、血液をさらさらにする効果があり、生活習慣病を予防できる野菜として注目をあびています。

今月は、丸亀市内でとれた甘い新たまねぎをたくさん使っているので、味わって食べてくださいね。