

令和7年 7月 8日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 ソース焼きスパゲッティ
かみかみサラダ スパイシービーンズ



【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。最近で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。かむことを意識して食べられるように、かみかみサラダとスパイシービーンズ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。

令和7年 7月 8日（火） 第二学校給食センター

（献立名） コッペパン 牛乳 チリコンカン
ごぼうサラダ すいか



【ひとロメモ】

すいかの栄養について知ろう

（食品を選択する能力）

スイカは英語でwater melon（ウォーター メロン）といいます。日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。名前のとおり、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分や栄養補給として大切な食べ物とされてきました。

旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。

令和 7年 7月8日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン

牛乳 ソース焼きスパゲティ

かみかみサラダ スパイシービーンズ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ ピーマン きゅうり



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

口の中に入った食べ物は、上の歯と下の歯をかみあわせることで、どんどん小さくくだかれていきます。そこへ「だ液」のシャワーがかけられて食べ物が混ぜ合わせられます。このとき、よくかむほどだ液がたくさん出てきます。だ液の中には、ご飯やパン、うどん、いもなどの成分である「でんぷん」を溶かす酵素が入っています。

また、だ液には食べ物といっしょに入ってきたバイ菌をやっつける成分も入っています。食べ物をよくかんでだ液と混ぜ合わせることは、病気を防ぐ効果にもなるので、一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。