

令和7年 11月17日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん ふりかけ 牛乳 高野豆腐の卵とじ
小松菜のごま和え 小煮干しと大豆の揚げ煮



【ひとロメソ】

体に良い食品について知ろう

(心身の健康)

皆さんの体に良い食材の始めの文字をとると、こんな言葉ができました。「まごわやさしい」です。それぞれの言葉から始まる食材を紹介します。

「ま」は豆のま、「ご」はごまのご、「わ」はわかめのわ、「や」は野菜のや、「さ」は魚のさ、です。「し」はしいたけのし、「い」はいものい、です。

これらの食べ物は、ビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維が豊富で、しっかり食べることで体の調子を整えてくれる働きがあります。魚の油にはDHAという栄養素が含まれ、脳の活性化に役立っています。そのことから「まごわやさしい」で始まる食べ物は健康と脳によいことから「健脳食」と呼ばれています。

今日の給食にも「まごわやさしい」から始まる食材が使われています。しっかり残さず食べましょう。

令和7年 11月 17日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん ふりかけ 牛乳 高野豆腐の卵とじ
小煮干しと大豆の揚げ煮 小松菜のごま酢あえ



【ひとロメモ】

かむこととスポーツの効果について知ろう

(心身の健康)

食べ物を「かむ」ときに使う、口のまわりの筋肉を「そしゃく筋」といいますが、プロスポーツ選手に協力してもらって行われた研究によると、サッカー選手はキックをする時、野球選手はバッティングとピッチングの時、バレー選手はスパイクを打つ時など、強い動作を行うタイミングで、この「そしゃく筋」がよく動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かすときに、やはり「かむ」動作をしていたのです。

かむことにより、どんな運動能力が向上するのでしょうか。まず挙げられるのが「筋力アップ」です。わたしたちは重いものを持ち上げるときに、自然と口の周りに力を入れています。歯をしっかりとくいしばることで筋力が4～6%アップするともいわれています。この話しの続きは明日の給食放送で紹介します。

今日の給食の「小煮干しと大豆のあげ煮」をよくかんで食べましょう。

令和 7 年 11 月 17 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん（ふりかけ） 牛乳
高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま酢あえ
小煮干しと大豆の揚げ煮

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 小松菜



【ひと口メモ】

まごわやさしいについて知ろう

（健康に良い食事のとり方）

皆さんは、「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？これは、昔から日本に伝わる 7 種類の食材の頭文字を、覚えやすいように語呂合わせした合言葉です。

「ま」は豆類、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類を指します。

これらの 7 つの食材は、現代人に不足しがちな栄養素が多く含まれており、体だけでなく脳も健康になることから「健脳食」と呼ばれています。

今日の給食にも、「まごわやさしい」からはじまる食材が使われています。よく噛んで、残さず食べましょう。