

令和8年 2月 18日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん ふりかけ 牛乳 いかのさらさ揚げ 切干大根の和え物  
かきたま汁



【ひと口メモ】

# よくかんで食べよう

(心身の健康)

よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきますね。このだ液には「歯」についての食べかすを落として、口の中をきれいにし、「歯」を丈夫にしてくれる働きがあります。だ液をたくさん出すために、一口15～30回ぐらい、よくかんで食べましょう。30回が難しい時は、いつもより5回多くかむように気を付けてみましょう。

また、よくかむためには、歯ごたえのある食べ物を食べて、「かむ力」をつけることも大切です。今日の給食ではいかや切干大根を取り入れ、カミカミデーとしました。しっかりよくかんで食べましょう。

令和8年 2月 18日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ダイシモチ入りごはん 牛乳 とり肉のレモンソース  
百花の雪花 月菜汁



【ひとロメモ】

## 百花の雪花について知ろう

(食文化)

「百花」は、香川県で作られる独特の野菜で「たかな」の一種です。香川県の東の方では「まんば」、西の方では「百花」と呼ばれています。豆腐を炒める料理を「けんちん」といいますが、百花を豆腐と炒める料理を香川県東部では「けんちゃん」、西部では「せっか」と呼んでいます。

百花の鮮やかな緑色の中に、真っ白い豆腐を入れると、まるで雪が降ったようになるので、「雪の花」と書いて、「せっか」と呼びます。

百花の雪花は、香川県郷土料理の一つです。地元の野菜のおいしさを味わって残さず食べましょう。

令和 8年 2月 18日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん ふりかけ 牛乳 いかのさらさあげ  
切干大根のあえもの かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 チンゲン菜  
にんじん 葉ねぎ



【ひとロメモ】

## よくかんで食べよう

(心身の健康)

給食では、毎月8がつく日を「かみかみデー」とし、今日18日はその日です。かみかみデーには、よくかむことを意識できるような献立が登場します。

よくかむことで、食べすぎを防いだり、虫歯を予防したりするなど、体にいいことがたくさんあります。

今日は、いかのさらさあげと和え物にかみごたえのある切り干し大根が入っています。

また、やわらかい食べ物は、かまなくても食べやすいですが、やわらかい食べ物もしっかりかんで食べるのが大切です。やわらかい食べ物も硬い食べ物もよくかんで食べましょう！