

令和8年 4月 28日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 瀬戸のチャウダー
かみかみサラダ 大豆と小煮干しの揚げ煮



【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、かみ応えのあるメニューを取り入れています。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8年 4月 28日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】メープルジャム 牛乳
うずら卵とアスパラのクリーム煮 カミカミサラダ いちご



【ひとロメモ】

しっかりかんで食べよう

(心身の健康)

給食では毎月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いと思っています。

食べ物をよくかんで食べると、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」や「さきいか」を使ったサラダをとりいれています。

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。

令和 8年 4月 28日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

ミルクパン 牛乳 瀬戸のチャウダー
かみかみサラダ 小煮干しと大豆の揚げ煮

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ にんにく チンゲン菜
パセリ きゅうり



【ひとロメモ】

旬のあさりについて知ろう

(食文化、心身の健康)

あさは、私たち日本人にとってとてもなじみ深い貝です。その歴史は古く、今から約 1900 年前の縄文時代には、あさりなどの貝を食べたあとに捨てた殻が集まった「貝塚」という場所が遺跡の中から見つかっています。また、約 400 年前の江戸時代には、あさを甘辛く煮た「あさりの佃煮」が作られるようになり、多くの人に食べられるようになりました。

あさりには、貧血を予防してくれる鉄や体の調子を整えてくれるビタミンなどが多く含まれています。さらに、疲労回復の効果もあるそうです。

今日は、旬のあさりを使った「瀬戸のチャウダー」が登場しています。味わっていただきましょう。