

令和 8 年 7 月 8 日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き
かみかみ和え 夏野菜のみそ汁



【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、かみかみ和え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8年 7月 8日（水） 第二学校給食センター

（献立名） あなごすし 牛乳 かぼちゃのてんぷら
白うりのおかかあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

白うりについて知ろう

（感謝の心）

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内でとれた白瓜を使っています。白瓜の栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白瓜のおかかあえにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和 8 年 7 月 8 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き

かみかみあえ 夏野菜のみそ汁 アーモンド

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ きゅうり

なす たまねぎ



【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。