

令和 8 年 9 月 7 日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん(少量) 牛乳 ひやしうどん 鶏肉の香味揚げ
 ごぼうサラダ 昆布大豆 (中のみ)



【ひと口メモ】

麺類におかずを添えよう

(心身の健康)

今日の給食はひやしうどんです。ひやしうどんやそうめんなどは夏の暑い時期に食べると冷たくて食べやすいので、みなさんもこの夏食べる機会が多かったと思います。しかし、麺類だけを食べると、赤、黄、緑のうち黄色のグループだけになり、栄養が偏ってしまいますね。

そこでおすすめしたいのが、麺料理に主菜として肉や魚、副菜として野菜料理をつけることです。肉や魚にはたんぱく質、野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれているので、栄養のバランスが良くなります。

今日の給食のひやしうどんには、鶏肉の香味揚げと野菜やハムが入ったごぼうサラダをつけています。家庭での食事でも、給食を参考にして上手におかずを取り入れましょう。

令和8年 9月 7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
ししゃものカレー揚げ 小松菜のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

よくかむことのよさを知ろう

（健康によい食事のとり方）

食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べ過ぎを防ぎます。また、かむと脳への血液量が増えて脳の働きを活性化します。

よくかむことで食べ物が細かくくだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。かむほど、たくさん出てくるだ液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の表面を修復したりして、むし歯をふせぐのに役立ちます。よくかんで食べることはこのように体によいことがたくさんあります。

今日は、かみごたえのある「ししゃものカレー揚げ」をつけていますので、よくかんで食べましょう。

令和 8 年 9 月 7 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

少量わかめごはん 牛乳 ひやしうどん

鶏肉の香味揚げ ごぼうサラダ ㊤小魚アーモンド

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ きゅうり



【ひと口メモ】

麺類におかずを添えよう

(心身の健康)

香川県は、「うどん県」と言われるほど、昔からうどんを食べてきた地域です。

2010 年に、「さぬきうどんは、おかずがなくても、うどんだけで十分おいしいので野菜を食べる量が不足している」と言われました。さぬきうどんがとても美味しいということが裏目に出てしまった残念な結果でした。

給食では、麺類だけにならないように、具を増やしたり、肉や魚、野菜のおかずをつけたりするようにしています。

家でうどんを食べる時も、おかずを組み合わせて、さらにおいしく、体にもよい食べ方をしましょう。