

令和5年 5月 18日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 ジャがいものチーズ焼き  
ごぼうサラダ キャベツと肉団子のスープ



【ひとロメモ】

## 食物繊維をしっかりとろう

(心身の健康)

みなさんは「ダイエタリーファイバー」という言葉を聞いたことがありますか。これは、英語で食物繊維という意味です。この食物繊維は、私たち体の中で大変良い働きをしてくれています。おなかの中をきれいに掃除してくれたり、血液をサラサラにして生活習慣病などの病気を予防してくれたりします。特にきのこ類や海藻、野菜、果物、豆類などに多く含まれます。

また、今日のかみかみデーですが、食物繊維を多く含む食べ物はかみごたえがあり、よくかんで食べるので虫歯を防いだり、あごを強くしたりもします。

今日の給食は、じゃがいも、ごぼう、キャベツ、しいたけなどに食物繊維が多く含まれています。よくかんで残さず食べて、体の中をきれいにしましょう。

令和5年 5月 18日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン イチゴジャム 牛乳 ポークビーンズ  
マカロニサラダ ごぼうチップス



【ひとロメモ】

## さぬきの夢パンについて知ろう

(感謝の心)

「さぬきのゆめ」とは、香川県で開発された小麦粉の名前です。全国的にも有名な「さぬきうどん」のほとんどは、外国から輸入した小麦粉で作られています。そこで、郷土料理の「さぬきうどん」を香川県の小麦粉で作るために開発されたのが「さぬきの夢2000」でした。長い時間をかけて開発し2000年に完成したのでこの名前がつけました。その後さらに改良を重ねて、「さぬきの夢2009」という品種も開発し、今、学校給食で取り入れているのは、さぬきの夢2009です。

学校給食では、毎月1回、さぬきのゆめパンを取り入れています。香川県で開発された小麦粉を使った「さぬきのゆめパン」を味わって食べましょう。

令和5年 5月 18日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

じゃがいものチーズ焼き

ごぼうのサラダ キャベツと肉団子のスープ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、小松菜、  
玉ねぎ、きゅうり、パセリ



【ひと口メモ】

## よくかんで食べよう

(食事の重要性)

今日のめあては「よくかんで食べよう」です。

今日は18日、8の「は」にちなんだ「かみかみデー」です。

よくかんで食べると私たちの体にとって良いことがあります。

- ①だ液の働きによって虫歯を防いでくれます。
- ②よくかんでゆっくり食べるとちょうど良い量で満腹に感じるので、食べすぎを防いでくれます。
- ③食べ物が細くなるので、消化や吸収を良くします。
- ④しっかりかむと、顔の近くの血管や神経が刺激されて、脳を活性化してくれます。  
よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物の栄養を体に取り込むだけでなく、しっかりと味わって食べましょう。