

令和5年 9月 8日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 あじの香味揚げ
かみかみ和え 切り干し大根の煮物



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

今日は、「かみかみデー」です。

最近、あまりかまなくても食べられるようなやわらかい食べ物が多くなり、かむ習慣がつきにくくなっています。よくかまないと、あごや脳の発達によくありません。あごの発達が十分でないと、歯並びが悪くなり、むし歯や歯周病の原因にもなります。また、よくかんで食べると「こめかみ」が動いて、脳の血流がよくなり、栄養素が脳に十分運ばれるので、脳がしっかり働くようになります。成長期にしっかり固いものを食べて、よくかむ習慣をつけることは、とても大切なことです。

今日は、かむことを意識できるように、あじの香味揚げやかみかみ和えを取り入れています。ひとくち30回を目標に、しっかりよくかんで食べましょう。

令和5年 9月 8日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き
小松菜のアーモンドあえ ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

食品ロスを減らすためにできることを知ろう

(食品を選択する)

食品ロスの半分近くは家庭から出ています。家庭の食品ロスは大きく次の3つに分類されます。

①食べ残し ②買ったのに食べずに捨てる ③調理の時の皮のむきすぎ

食品ロスを減らすためにできることは、食べ残さないことです。ふだんの食事などで食べられる量を取り、残さず食べましょう。また、自分で料理をつくる時には食材は必要な分だけ買い、無駄なく使うことが大切です。買い物に行く前に家にある材料を確認して、買うものを決め余分を買わないようにメモを持っています。

自分でできることをして食品ロスを減らしていきましょう。

令和5年 9月 8日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん 牛乳
あじの香味あげ かみかみあえ
冬瓜の煮物

《今日の丸亀産の食材》
冬瓜、きゅうり



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう、旬の冬瓜を味わおう

(心身の健康、食文化)

今日のめあては「よくかんで食べよう、旬の冬瓜を味わおう」です。

今日は、「カミカミデー」です。よくかんで消化と吸収をよくしましょう。

さて、今日の煮物には、冬の瓜と書く「冬瓜」という野菜を使っています。東南アジアが原産の冬瓜は、6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのにどうして冬瓜という名前なのでしょうか？

それは、収穫した冬瓜を、一定の温度で風通しのよいところに保存しておけば、冬まで保存することができることから、ついた名前だそうです。冬瓜は、暑さに強く、寒さに弱い野菜です。冬瓜は水分が多く、昔から、むくみをとったり、熱を下げる効果があるといわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。

きょうの冬瓜は、丸亀市内でとれたものです。残さずに食べましょう。