

令和5年 11月 8日(水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 えびと大豆の唐揚げ
かみかみ和え ジャがいものそぼろ煮



【ひと口メモ】

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。ですから、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、とても大切なのです。

さらによくかんで食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。しっかりよくかんで食べる習慣をつけましょう。

令和5年 11月 8日(水) 第二学校給食センター

(献立名) みそラーメン 牛乳 小松菜のアーモンドあえ
さといもチップス かんきつゼリー



【ひとロメモ】

北海道のみそラーメンについて知ろう

(食文化)

北海道では、地域によってさまざまなご当地ラーメンが多くありますが、その中でも有名なのが札幌ラーメンです。今では、みそ味のイメージがありますが、もともとはしょうゆ味と塩味が中心でした。

しかし、1950年代に、栄養満点のラーメンを作ろうということで、みそ汁にヒントをもらって、作り出されたのがみそラーメンです。玉ねぎやもやしなどの野菜がたっぷり入ったみそラーメンは、おいしく野菜がたくさん食べられます。

今日のみそラーメンには、キャベツやにんじん、もやし、チンゲンサイなど、野菜をたっぷり使っています。

令和5年 11月 8日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】豚そぼろのあんかけ丼 牛乳
かぼちゃのかのこあげ
かみかみあえ

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ、にんにく、
きゅうり



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう、丼ものについて知ろう

(心身の健康、食文化)

今日のめあては、「よくかんで食べよう、丼ものについて知ろう」です。

今日は8日、8がつく日で「かみかみデー」です。かむことによって、食べすぎ防止になったり、虫歯を予防できたりなど体にいいことがたくさんあります。今日は、よくかめるように和え物にスルメを入れています。よくかんで食べましょう。

また、今日は丼ものが出ていますが、みなさんは丼ものがいつ登場したか知っていますか？ (5秒まつ)

最初の丼ものは、江戸時代の文化年間(1804-1818)頃に登場したうなぎ飯だと言われています。焼きたてのうなぎが冷めないよう、フタをした丼飯の間にうなぎを挟んだのがきっかけだそうです。手軽に、そして美味しく食べることができるのが丼もののいいところですね。

今日はあんかけ丼にしています。ごはんにかけて、おいしくいただきます。