

令和6年 1月 31日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 大豆と小煮干しの揚げ煮
小松菜のごまドレッシング和え



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

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6年 1月 31日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ
中華サラダ 卵とレタスのスープ



【ひとロメモ】

寒さに負けない体を作ろう

(食文化)

今日は本島中学校のリクエスト献立です。

献立を選んだ理由は、冬なので、ほくほくの「かぼちゃ」や「スープ」で体を温めてほしいと思ったからです。中華サラダは彩りがよいので、見た目でも楽しく、食べてもおいしい給食になると考えました。

そして栄養面では、野菜が多いメニューなので、ビタミンをとって、かぜなどひかずに冬を元気に乗り切れるようにとの思いをこめた献立になっています。

みんなで味わって食べましょう。

令和6年 1月 31日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】親子丼 牛乳

小松菜のごまドレッシングあえ

大豆と小煮干しのあげ煮

《今日の丸亀産の食材》

小松菜、葉ねぎ



【ひと口メモ】

大豆の栄養を知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「大豆の栄養を知ろう」です。

大豆はたんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」と呼ばれています。

また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分なども豊富です。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日は大豆を使った「大豆と小煮干しのあげ煮」です。残さず、いただきましょう。