



令和4年 10月 28日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風  
ほうれん草とコーンのあえもの けんちん汁



【ひとロメモ】

## 青魚の栄養を知らう

(健康によい食事のとり方)

「さば」「さんま」「いわし」など、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚のおもな成分は、体をつくるものたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたっぷりふくまれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

秋から冬にかけて、青魚も脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和4年 10月 28日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】 とりごぼうごはん 牛乳  
ししやものごま揚げ 小松菜とコーンのあえ物  
豆腐とわかめのみそ汁 青りんごゼリー

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ 小松菜  
葉ねぎ



【ひと口メモ】

## よくかんで食べよう

(心身の健康)

今日のめあては「よくかんで食べよう」です。

今日10月28日は、8が付くので「かみかみデー」にしています。

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、栄養素を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。

主食であるお米を中心に魚や豆などの赤色のグループ、野菜、海藻などの緑色のグループもしっかり食べ、バランスのよい食生活をおくりましょう。