

令和4年 9月 8日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 なす入りハンバーグ かみかみサラダ
ABCスープ



【ひとロメモ】

しっかりかんで食べよう

(心身の健康)

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。ふだんはあまり意識していませんが、かむことは体にとって、とても大切な働きをしています。今日は4つ紹介します。

- ① よくかむと、食べ物の消化吸収がよくなる
- ② 虫歯を予防する
- ③ 肥満を予防する
- ④ 記憶力がよくなる

今日のかみかみデーです。給食には、よくかめるように「かみかみサラダ」を取り入れています。一口20回以上、よくかんで食べるようにしましょう。

令和4年 9月 8日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 肉団子とキャベツのスープ煮
かぼちゃのかのか揚げ なし入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

旬のなしについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日のフルーツポンチに使っている「なし」は「豊水」という名前のなしで、香川県で栽培されたものです。

「なし」は世界に約20種類ありますが、果物として栽培されているものは、「日本なし」「西洋なし」「中国なし」の3種類です。日本で栽培されているのは、ほとんどが「日本なし」で、皮の色によって「幸水」「豊水」「二十世紀」という種類があります。

香川県では、観音寺市や三豊市などで多く栽培されています。「なし」には、カリウムや食物せんい、水分が多く含まれ、体のほてりや、口のかわきをいやしてくれます。

みずみずしくて、今が旬の「なし」を残さずにいただきましょう。

【献立名】 コッペパン

牛乳 なす入りハンバーグ

かみかみサラダ ABC スープ

《今日の丸亀産の食材》
なす、パセリ、きゅうり



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方)

よくかんで食べよう

今日のめあては、「よくかんで食べよう」です。

今日は8日、8がつく日で「かみかみデー」です。みなさんは、食事の時によくかんで食べていますか？よくかむことは体に様々な効果をもたらします。その効果には次のようなものがあります。

- ① 満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぐ。
- ② だ液がたくさん出て、むし歯を防ぐ。
- ③ 食べ物が細かく砕かれ、だ液と混ざりあうことで消化吸収がよくなる。
- ④ よくかむとあごの筋肉を動かすため、脳の血液量が増えて、脳が活性化される。

また、よくかむためには、かみごたえのある食べ物を食べることも必要です。食物繊維の多い野菜、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉、干した野菜や果物などはかみごたえがあります。かむことの効果を知り、毎日の食事をしっかりかんで食べるようにしましょう。