

令和4年 7月 8日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き かみかみ和え 豆腐のみそ汁



【ひと口メモ】

しっかりよくかんで食べよう

(心身の健康)

みなさんは食事をする時、よくかんで食べていますか。最近はカレーライスやラーメンなどのやわらかい食べ物が多くなって、かむ習慣がついていない人が多いようです。

よくかんで食べると、私たちの体にいいことがたくさんあります。

- ①だ液がたくさん出るようになり、その働きで虫歯を予防します。
- ②よくかんでゆっくり食べると、ちょうどいい量で満腹に感じるので、食べ過ぎを防ぎます。
- ③食べ物が細かくなり、消化・吸収が良くなります。
- ④脳の血流量が増えて、頭の働きが良くなります。

今日はカミカミデーです。かむことを意識して食べられるように、かみかみ和えを献立に取り入れました。1口20回を意識して、よくかんで食べましょう。

令和4年 7月 8日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け
元気サラダ かきたま汁



【ひとロメモ】

豆あじについて知ろう

(心身の健康)

夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの南蛮漬けは、あじの三杯という名前の郷土料理と同じです。焼いた魚を三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

令和4年 7月 8日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳

さばの香味焼き

かみかみあえ 豆腐の味噌汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり、玉ねぎ、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。

今日のかみかみデーです。一口30回を目指してよくかんで食べましょう。

食べ物を十分によくかんで、美味しさや心地よさを味わってから飲みこむと、食べ物は、より効率良く消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、様々な食品を食事に取り入れることが大切です。

また、よく噛むためには、回数を意識するほかにも、一口の量を少なくすると食べ終わるまでの時間や噛む回数が増えたという研究もあるそうです。

みなさんも、しっかりかんで食べられるように工夫してみましよう。