

令和4年 6月 8日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ごはん いかのさらさ揚げ きゅうりの酢の物 にらたま汁



【ひとロメモ】

酢のパワーを知り、進んで食べよう

(心身の健康)

給食では、酢を使った料理が時々登場します。酢は、人間が作り出した最初の調味料ともいわれ、古代エジプトの時代からあったそうです。酢はすっぱいから苦手という人もいますが、酢のパワーはたくさんあります。疲れをとったり、血液をサラサラにしてくれたり、ばい菌をやっつけてくれて、食べ物を腐りにくくしてくれるなど、良いことがたくさんあります。

今日は、きゅうりの酢のものに、酢を使っています。酢のパワーを取り入れて、元気に過ごしましょう。

令和4年 6月 8日(水) 第二学校給食センター

(献立名) チキンピラフ 牛乳 小えびのからあげ
ポテトサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日はカミカミデーです。どうして食べ物をよくかんだほうがよいのでしょうか？

食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べ過ぎを防ぎます。また、かむと脳への血液量が増えて脳の働きを活性化します。よくかむことで食べ物が細かくくだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。かむほどにたくさん出てくるだ液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の表面を修復したりして、むし歯をふせぐのに役立ちます。よくかんで食べることはこのように体によいことがたくさんあります。

今日は、かみごたえのある「小えび」を取り入れていますので、よくかんで食べましょう。

令和4年 6月 8日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 ごはん

牛乳 いかのさらさ揚げ

きゅうりの酢の物 なら玉汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、きゅうり、
玉ねぎ



【ひとロメモ】

酢のパワーについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日のためには「酢のパワーについて知ろう」です。

お寿司や酢の物の味つけに使われる酢は最も古い発酵調味料と言われています。日本ではお寿司や酢の物、酢漬けなどの味つけに使われ、和食には欠かせない調味料の一つとなっています。この酢は調味料として味を調えるだけでなく、酢の酸っぱい味の素になる成分が疲れを回復させ、スタミナアップに役立ちます。また、食欲をアップさせてくれる働きや、だ液の量を増やし消化吸収を助けてくれる働きもあります。暑さで疲れやすく食欲が減退する時期にぴったりの調味料ですね。

今日は、きゅうりの酢の物にお酢を使っています。味わって食べましょう。