

令和4年 6月 28日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 うずら卵とアスパラのクリーム煮
かみかみサラダ ココアビーンズ



【ひとロメモ】

しっかりよくかんで食べよう

(心身の健康)

今のわたしたちが食べている食事は、昔に比べるとやわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。例えば、みなさんに人気のカレーライスやラーメンなどです。

しかし、今から約1700年以上前の弥生時代の卑弥呼の食事は、よくかまないと食べられないものばかりでした。主食は玄米で、魚や野菜、種実類などは蒸したり、焼いたりして食べていたようです。

しっかりかんで食べることは、満腹感を感じて食べすぎを防いだり、むし歯の予防や、消化・吸収をよくしたりします。そのほかにも、脳の働きを活性化するなどの効果もあります。

今日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。

令和4年 6月 28日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 いかのさらさ揚げ
キャロットサラダ ビーフンスープ 【中】ミックスマッツ



【ひとロメモ】

イカの特徴を知ろう

(食品を選択する能力)

イカの足は何本あるか知っていますか？ 正解は10本です。10本のうち2本は特に長くなっています。イカはこの長い2本の足を伸ばしてエサを捕まえて食べます。足なのに手のような役割をするので、腕ともいいます。

さて、イカと同じように足がたくさんある海の生き物がいますね。それはタコです。タコはイカと違い、足の本数は8本です。イカもタコも柔らかい体を持ち、海の中で生活しています。

今日の給食では、「いか」にカレー味をつけて衣をまぶし、油で揚げています。「いかのさらさ揚げ」は人気メニューなので、楽しみにしていた人もいるかもしれませんね。おいしくいただきます。

令和4年 6月 28日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 うずら卵とアスパラのクリーム煮
かみかみサラダ ココアビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

グリーンアスパラガス、じゃがいも、
玉ねぎ、きゅうり



【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。

口の中に入った食べ物は、上の歯と下の歯をかみあわせることで、どんどん小さくくだかれていきます。そこへ「だ液」のシャワーがかけられて食べ物が混ぜ合わせられます。このときよくかむほど、だ液がたくさん出てきます。

だ液の中には、ご飯やパン、うどん、いもなどの成分である「でんぷん」を溶かす酵素が入っています。また、だ液には食べものといっしょに入ってきたバイキンをやっつける成分も入っています。

食べ物をよくかんでだ液と混ぜ合わせることは、病気を防ぐ効果にもなるので、一口30回を目安に、よくかんで食べてください。