

令和4年 5月18日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ
高野豆腐の卵とじ かみかみ和え



【ひとロメモ】

しっかりかんで食べよう

(心身の健康)

給食では毎月1回、8のつく日を「かみかみデー」として、みなさんにかむことを意識してもらいたいと思っています。

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、かむ回数が減ってきたといわれています。

昔の人とかむ回数を比べると、徳川家康は一食あたり約1450回かんでいたそうですが、現代人は約620回で、半分以下の回数しかかんでいません。かまなくなった結果、生活習慣病の一つである歯周病という歯ぐきの病気になる人が多くなっています。

食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりといいいことがたくさんあります。健康のためにしっかりよくかんで食べる習慣をつけましょう。

令和4年 5月 18日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 山菜おこわ 牛乳 ささみのごま揚げ
そら豆のあま煮 すまし汁



【ひとロメモ】

山菜を味わおう

(食文化)

新緑の季節になると、野山にはたくさんの山菜が顔を出します。一番に春を告げるのが「ふきのとう」です。畑やあぜ道に顔を出すのが「つくし」、そして山には「ぜんまい」や「わらび」「たけのこ」「たら芽」など、春には自然に生えている山菜がいっぱいあります。みなさんは野山を歩いてこれらの山菜をみつけたことはありますか。

今日の給食には、「たけのこ」と「わらび」を使った山菜おこわが登場しています。自然の恵みに感謝し、今が旬の山菜を味わって食べましょう。

令和4年 5月 18日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 そら豆のカレー揚げ

かみかみサラダ 高野豆腐の煮物

《今日の丸亀産の食材》

そら豆、きゅうり、
玉ねぎ



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(食事の重要性)

今日のめあては「よくかんで食べよう」です。

今日は18日、8の「は」にちなんだ「かみかみデー」です。

よくかんで食べると私たちの体にとって良いことがあります。

1つ目、だ液の働きによって虫歯を防いでくれます。

2つ目、よくかんでゆっくり食べるとちょうど良い量で満腹に感じるので、食べすぎを防いでくれます。

3つ目、食べ物が細くなるので、消化や吸収を良くします。

4つ目、しっかりかむと、顔の近くの血管や神経が刺激されて、脳を活性化してくれます。

よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物の栄養を体に取り込むだけでなく、しっかりと味わって食べましょう。