

令和年 4月 18日(月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
切干大根の三杯酢 春の月菜汁



【ひとロメモ】

しっかりよくかんで食べよう

(心身の健康)

今日は、カミカミデーです。給食では、毎月1回、「8」がつく日に「カミカミデー」という日をもっています。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。

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、食べ物を消化吸収しやすくするだけでなく、食べ物の味がよくわかったり、虫歯や肥満を予防したり、脳の働きを良くしたりする効果があります。

みなさんも、よくかんで食べるようにしましょう。

令和4年 4月 18日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
切り干し大根のごまあえ 月菜汁



【ひとロメモ】

しっかりかんで食べよう

(心身の健康)

今日は、4月18日「4・1・8 (よん いち はち)」で「よ・い・は」の日です。今年度も毎月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。

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ことがたくさんあります。

今日の給食では、かみごたえのある「切り干し大根」を使ったあえものを取りいれています。

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 4月 18日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん

牛乳 さばのみそだれかけ

切り干し大根の三杯酢 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜、チンゲン菜、
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、4月18日は日付に8がつく日です。今年度も毎月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。

食べ物をよくかんで食べることで、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。

今日の給食では、かみごたえのある切り干し大根の三杯酢を取り入れています。

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。