

令和5年 1月 18日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 大豆と小煮干しの揚げ煮 小松菜のごまドレッシング和え



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

今日は、「かみかみデー」です。

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、かむ習慣がつきにくくなっています。よくかまないと、あごや脳の発達によくありません。あごの発達が十分でないと、歯並びが悪くなり、むし歯や歯周病の原因にもなります。

また、よくかんで食べると「こめかみ」が動いて、脳の血流がよくなり、栄養素が脳に十分運ばれるので、脳がしっかり働くようになります。ですから、成長期にしっかり固いものを食べて、よくかむ習慣をつけることは、とても大切なのです。

さらによくかんで食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。しっかりよくかんで食べる習慣をつけましょう。

令和5年 1月 18日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ
海藻サラダ 豚汁 【中】すだちゼリー



【ひと口メモ】

本島中学校リクエスト献立

(食品を選択する能力)

今日は本島中学校のリクエスト献立です。

人気メニューを組み合わせ考えてくれました。

和食のメニューにしたこと、栄養バランスがかたよりすぎないように気をつけました。

また、エネルギーがしっかり補給できるように、麦ごはんと組み合わせの汁を豚汁にしました。デザートには、さっぱり食べられるように考えてすだちゼリーにしました。

さて、今日は「カミカミデー」です。かみごたえのある「いかのさらさ揚げ」を味わって、よくかんで食べましょう。

令和5年 1月18日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】親子丼

牛乳 小松菜のごまドレッシングあえ
大豆と小煮干しの揚げ煮

《今日の丸亀産の食材》
小松菜、食べて菜、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。

今日はカミカミデーです。みなさんは日ごろの食事、よくかんで食べていますか。好きな料理であれば、あまりかまずにパクパク食べてしまうかもしれませんが、よくかんで味わって食べることも大切です。

よくかんで食べると、舌の上にある、味を感じる細胞に味がよく伝わり味わって食べることができます。また、口の中でだ液と混ぜ合わさることで消化がすすみ、体の中に栄養を取り込みやすくなります。

今日は、かみごたえのある食べ物として、大豆と小煮干しの揚げ煮を入れています。よくかんで味わって、食べましょう。