

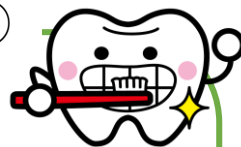


Aは6月9日(月)、10日(火)、13日(金) Bは6月5日(木)、6日(金)、10日(火) の 献立 について

Aは9日、Bは5日

目指せかみかみマスター☆クイズ②

クイズ①は前回の給食メモ③を見てね！



Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう？

- ① あたま
頭がシャキッとする
- ② ふと
太りやすくなる
- ③ えいよう
栄養が吸収されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ① みみ
パンの耳は切り落とす
- ② えだまめ
ポテトサラダに枝豆を混ぜる
- ③ やさい
カレーの野菜は小さく切る

こた
[答え]

Q4. ① 頭がシャキッとする。

(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなります。)

Q5. ② ポテトサラダに枝豆を混ぜる。

(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をすると良いです。)



しっかりかむことでだ液がたくさん出て、食べ物の味が

よく分かって美味しく感じます！ぜひ試してみてくださいね☆

根菜つくねについて

根菜とは、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことです。

今回の根菜つくねには、ごぼう・れんこんが入っています。

どちらもかみごたえがある食材です。

ごぼう → 食物繊維が野菜の中でも質と量がトップクラス

です。おなかの調子を整える力があります。

れんこん → ほとんどがでんぷんでできていますが、摂りすぎた

塩分を身体から出すカリウムやビタミンC、食物繊維

などの多くの栄養素も含まれています。



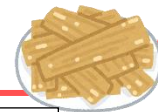
Aは10日、Bは6日

メンマについて

今回のしょうゆラーメンには、放置竹林(手入れされずに放置

されている竹林)を有効活用した国産メンマが入っています。

メンマとは、たけのこの一種である麻竹を蒸して発酵させ味付けしたものです。日本では、ラーメンにのせることが多いことから、麺の「メン」と麻竹の「マ」を合わせて『メンマ』と呼ばれるようになったといわれています。



Aは6月13日、Bは6月10日のとんかつ(手作りソース)もかみごたえのあるメニューです！