

7月予定献立表

- よく噛んで食べよう -

実施回数 13回 平均エネルギー 平均たんぱく質

830kcal 29.9g

加古川市教育委員会 日岡山学校給食センター

Main table containing meal schedules for days 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20. Includes columns for '献立' (Menu) and '副食材料' (Side Dish Ingredients) with detailed lists of items and quantities.

7月3日は姉妹都市記念メニューです

7月2日は加古川市とマリంగా市との姉妹都市提携50周年の記念日です。マリంగా市はブラジル連邦共和国南部のパラマ州に属しています。原生林をそのまま残した自然公園が街中にあり、道路にはすべて街路樹が植えられ、街全体が緑にあふれている都市です。給食ではブラジル料理の「フェジョアーダ」を提供します。「フェジョアーダ」は豆類と豚肉を塩・こしょうで、じっくりと煮込んだ料理です。給食ではケチャップやデミグラスソースを使って食べやすく仕上げています。

よく噛むことの効果
食べ物をよく噛むということは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。
◇肥満を予防する
脳の視床下部にある満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ
◇脳を活性化させる
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化する
◇消化・吸収を助ける
食べ物を細かくすると同時に、唾液の分泌を高め、消化と吸収を助ける
◇むし歯を予防する
分泌が増加した唾液は、歯を溶かす酸の力を弱め、むし歯を予防する

2学期の給食は9月4日(月)から始まります。