



(毎月19日は食育の日)


愛南町学校給食センター




よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



献立紹介

4日(火)

「むし歯予防デー」メニュー



6月4日はむし歯予防デーです。カルシウムの多い食材や、噛みごたえのある食材を使っています。しっかりよく噛んで食べましょう。

10日(月)

「ととの白」メニュー



日本で捕れるイワシはマイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシの3種類です。この日は、愛南町産のウルメイワシを使用してフライにします。ウルメイワシは目が「潤んでいる」ように見えたことから、ウルメイワシという名前がつけられたとも言われています。ウルメイワシは、イワシ類の中で最も脂肪分が少ないため、干物や丸干しとして重宝されています。

愛南町はウルメイワシ漁が盛んな地域で、全国4位の漁獲量です。そのため、一年中、地元はもちろん、県外からも様々な業者が買い付けにきています。

28日(金)

「産地消の白」メニュー

愛南町産の真鯛を使って「グリーン揚げ」にします。愛媛県は、養殖真鯛の生産量が全国1位です。その内、全国の養殖真鯛の約5匹に1匹が愛南町産となる養殖の盛んな町です。

今、つくり育てる漁業の養殖業は、魚の健康管理に気をつけて、海を汚さないようにするなど、環境に優しい水産業を心掛けています。愛南町の養殖真鯛の中には、「AEL(安心安全魚類養殖)」という環境に優しい養殖業に与えられるエコラベルマークがついています。

来年、2020年は東京オリンピックが開催されます。世界から優れた選手が集まるオリンピック選手村では、環境に優しい世界基準の食べ物を使う決まりがあります。

愛南町の海で育った養殖魚たちが、オリンピックでの“おもてなし”として使われるかもしれません。楽しみですね。

