

平成 29 年 4 月 18 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン りんごジャム (幼なし) 牛乳
ポークビーンズ ごぼうサラダ 小えびのからあげ



【ひと口メモ】

しっかり かんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日は4月18日、「4・1・8」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。



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、しっかりかまない子、また、かめない子が増えてきたといわれています。昔の人とかむ回数を比べると、徳川家康は一食あたり約1450回かんでいたそうですが、現代人は約620回で、半分以下の回数しか、かんでいません。かまなくなった結果、生活習慣病の一つである、歯周病という歯ぐきの病気になる人が多くなっています。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。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。

平成 29 年 4 月 18 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 春野菜のスープ煮
大豆と小煮干しのあげ煮 いちごいりフルーツポンチ



【ひとロメモ】

よく噛んで食べよう!



食べ物には、私たちが健康に活動したり、成長したりするために必要な栄養がふくまれています。その栄養素を体に取り入れるため、よく噛んで食べ物を細かくし、体に吸収されやすい状態にすることが大切です。

また、よく噛んで食べると、だ液が出るので虫歯予防になります。他にも肥満予防や脳を元気に働かせるなどのよいことがあります。

今日の給食には、お米から作られた弾力のある米粉パンや大豆、小煮干しがあります。意識してよく噛んで食べるようにしましょう。



平成29年 4月 18日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン りんごジャム 牛乳
ポークビーンズ ごぼうサラダ 小エビのから揚げ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・きゅうり



【ひと口メモ】

「よい歯の日」



4月18日は、「よい歯の日」です。歯は、食べ物をかむ以外にも重要な役割があります。とある町で行われた実験によると、小学生から中学生の男子に口をあけたまま計った手の力と、歯をかみしめた時の力では、かみしめた時の方が強いことがわかりました。また、どんなに優秀なピッチャーでも口をあけたままでは、ストライクが決まらないそうです。おすもうさんも、大きな体の相手に勝つために歯をくいしばるので、奥歯がぼろぼろになる人が多いそうです。スポーツだけでなく、私たちがこころ一番に、がんばろうとする時、知らぬまに歯をくいしばっています。

むし歯だらけの歯では、こころ一番の力がでません。しっかりかんで、健康な歯をつくりましょう。