

平成 30 年 12 月 18 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】セルフサンド ケチャップミックスソース 牛乳 冬野菜たっぷりスープ  
キャンディーチーズ



【ひとロメモ】(健康によい食事のとり方)

## かみかみデー

今日のめあては、「よくかんで食べよう」です。

クイズです。今から約1700年以上前の弥生時代、卑弥呼の食事は1回の食事で何回かんでいたでしょう。

- ① 999回      ② 1999回      ③ 3999回

正解は、③の3999回です。

それに対して現代は、6分の1の約620回しかかんでいないといわれています。今の私たちが食べている食事は、どちらかというやわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。しかし、弥生時代の卑弥呼の食事は、硬いものが多く、かみごたえのある食事だったようです。

よくかんで食べると満腹感も感じて食べ過ぎを防いだり、だ液がたくさん出て、口の中をきれいに保つので、虫歯の予防にもなります。その他にも、口のまわりの筋肉を動かすことになり、脳の働きが活発になる効果もあります。

今日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。

平成 30 年 12 月 18 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 白菜とコーンのシチュー 小煮干しと大豆の揚げ煮  
ひじきとツナのサラダ



【ひとロメモ】

## よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

クイズです。今から約1700年以上前の弥生時代、卑弥呼の食事は1回の食事でも何回かんでいたでしょう。

①999回 ②1999回 ③3999回

正解は、③の3999回です。

それに対して現代は6分の1の約620回しか、かんでいないといわれています。今の私たちが食べている食事は、どちらかというとなめらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。しかし、弥生時代の卑弥呼の食事は、硬いものが多く、かみごたえのある食事だったようです。

よくかんで食べると満腹感も感じて食べ過ぎを防いだり、だ液がたくさん出て、口の中をきれいに保つので、虫歯予防になったりもします。その他にも、口のまわりの筋肉を動かすことになり、脳の働きが活発になる効果もあります。

今日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。

平成 30 年 12 月 18 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 セルフバーガー 牛乳  
冬野菜たっぷりスープ キャンディーチーズ

《今日の丸亀産の食材》  
にんじん、チンゲン菜、レタス  
キャベツ、白菜、かぶ



【ひと口メモ】（健康によい食事の取り方）

## 冬野菜・かみかみデー

今日のめあては、「冬野菜を味わおう」です。

今日の給食には、かぶ、にんじん、白菜など冬が旬の野菜がたくさん入っています。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をうけて大きく育っていることでしょう。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。また、今日のかみかみデーです。食べやすいメニューだからこそ、一口30回噛むことを目標に食べてみてください。