

令和2年 9月 18日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ポークカレー(麦ごはん) 牛乳
かみかみサラダ 冷凍パイン(小・中)



【ひと口メモ】

元気で長生きすることについて

(健康によい食事のとり方)

9月21日は敬老の日です。日本は世界的に見ても、長寿といわれています。その中でも、長野県の平均寿命は全国で上位の長寿県です。

このようになるまでに長野県ではさまざまな取り組みが行われ、現在も続いているそうです。取り組みの中に「具たくさんみそ汁」運動というものがあります。これは元もと塩分をとる量が多かったため、みそ汁の実を多くすることで塩分を含む汁を飲む量を減らすためのものでした。その結果、野菜の摂取量を増やすことにもつながったそうです。

みなさんの周りにも、元気なお年寄りがいると思います。毎日元気に生活している人には元気の秘密があるのかもしれませんが、ぜひ、話を聞いて、自分たちにできることを実践してみましょう。また、今日はカミカミデーです。しっかりよく噛んで食べましょう。

令和2年9月18日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ポークカレーライス 牛乳 カミカミサラダ 冷凍パイン



【ひとロメモ】

かむ力について知ろう

(心身の健康)

運動をする人にとって、かむ力は重要です。それは、しっかり歯をくいしばることによって、全身の力を出すことができるからです。

運動をしている時を思い出してみましょう。力いっぱい走っているときやボールを投げている時などは、しっかり歯を食いしばっていますね。健康な歯の人が奥歯で物を瞬間的にかみくだく力は、自分の体重とほぼ同じぐらいだそうです。しっかりと歯をくいしばることができるためには、食事をしっかりかんで食べて歯や歯ぐき、それを支えるあごを強くすることが大切です。ところでみなさんは一口に何回くらい、かんでいますか？たくさんかむと脳への血液の流れがよくなり頭の働きもよくなります。一口20回から30回を目安にしっかりかんで食べましょう。

令和2年 9月 18日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】ポークカレーライス
牛乳 かみかみサラダ
冷凍パイ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく きゅうり
玉ねぎ



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう!

(健康によい食事のとり方)

今日は18日、8がつく日で「かみかみデー」です。みなさんは、食事の時によくかんで食べていますか?よくかむことは体に様々な効果をもたらします。その効果には次のようなものがあります。

- ① 満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぐ。
- ② だ液がたくさん出て、むし歯を防ぐ。
- ③ 食べ物が細かく砕かれ、だ液と混ざりあうことで消化吸収がよくなる。
- ④ よくかむとあごの筋肉を動かすため、脳の血液量が増えて、脳が活性化される。

また、よくかむためには、かみごたえのある食べ物を食べることも必要です。食物繊維の多い野菜、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉、干した野菜や果物などはかみごたえがあります。かむことの効果を知り、毎日の食事をしっかりかんで食べるようにしましょう。