

令和3年 3月 18日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 手作りハンバーグ
キャベツのアーモンドサラダ ABCスープ



【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、「かみかみデー」です。

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、かむ習慣がつきにくくなっています。よくかまないと、あごや脳の発達によくありません。あごの発達が十分でないと、歯並びが悪くなり、むし歯や歯周病の原因にもなります。

また、よくかんで食べると「こめかみ」が動いて、脳の血流がよくなり、栄養素が脳に十分運ばれるので、脳がしっかり働くようになります。ですから、成長期にしっかり固いものを食べて、よくかむ習慣をつけることは、とても大切なのです。

さらによくかんで食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。しっかりよくかんで食べる習慣をつけましょう。

令和3年3月18日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 パンプキンシチュー コールスローサラダ
いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

今日はカミカミデーです。

みなさんは、食事をする時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることには3つの良いことがあります。

まず一つ目は、食べ物の消化を助けることです。よくかむことで、口の中で食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざることで、お腹の中で栄養が吸収されます。

二つ目は、脳のはたらきを高めます。脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

三つ目は、歯の病気を予防します。よくかむと、口の中にだ液がよく出ます。このだ液には、口の中をきれいにするはたらきがあります。

よくかんで、健康な体を作りましょう。

令和3年 3月 18日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 手作りハンバーグ

キャベツのアーモンドサラダ ABC スープ

《今日の丸亀産の食材》

小松菜

キャベツ



【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)

今日のめあては、「よくかんで食べよう」です。

みなさんは、食事をする時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることには3つの良いことがあります。

まず一つ目は、食べ物の消化を助けることです。よくかむことで、口の中で食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざることによって、お腹の中で栄養が吸収されます。

二つ目は、脳のはたらきを高めます。よくかむことで脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

三つ目は、歯の病気を予防します。よくかむと、口の中にだ液がよく出ます。このだ液には、口の中をきれいにするはたらきがあります。

よくかんで、健康な体を作りましょう。