

令和3年 5月18日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【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)

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、かむ回数が減っ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回かんでいたようですが、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。

令和3年 5月 18日(火)

第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 ポトフ 小煮干しとアーモンドの揚げ煮
いちご入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

しっかりかんで食べよう

(心身の健康)

給食では、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。

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、脳への刺激になるなどといいことがたくさんあります。

今日の給食には、かみごたえのある「小煮干し」と「アーモンド」を使った料理が出ています。

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。

令和3年 5月 18日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ
マカロニサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく 玉ねぎ
パセリ きゅうり



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう！

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「よくかんで食べよう」です。

よくかんで食べると私たちの体にとって良いことがあります。

1つ目、だ液の働きによって虫歯を防いでくれます。

2つ目、よくかんでゆっくり食べるとちょうど良い量で満腹に感じるので、食べすぎを防いでくれます。

3つ目、食べ物が細くなるので、消化や吸収を良くします。

4つ目、しっかりかむと、顔の近くの血管や神経が刺激されて、脳を活性化してくれます。

よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物の栄養を体に取り込むだけでなく、しっかりと味わって食べましょう。