

令和3年 6月 8日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 バターロール 牛乳 アスパラ入りクリームペンネ  
かみかみサラダ きなこビーンズ ゴールドキウイフルーツ



【ひと口メモ】

## しっかりよくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今のわたしたちが食べている食事は、昔に比べると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。例えば、みなさんに人気のカレーライスやラーメンなどです。

しかし、今から約1700年以上前の弥生時代の卑弥呼の食事は、よくかまないと食べられないものばかりでした。主食は玄米で、魚や野菜、種実類などは蒸したり、焼いたりして食べていたようです。

しっかりかんで食べることは、満腹感を感じて食べすぎを防いだり、むし歯の予防や、消化・吸収をよくしたりします。そのほかにも、脳の働きを活性化するなどの効果もあります。

今日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。

令和3年6月8日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 アスパラ入りクリームパンネ  
カミカミサラダ 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

(健康によい食事のとり方)

今日はカミカミデーです。

どうして食べ物をよくかんだほうがよいのでしょうか？

食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べ過ぎを防ぎます。また、かむと脳への血液量が増えて脳の働きを活性化します。

よくかむことで食べ物が細かくくだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。かむほどにたくさん出てくるだ液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の表面を修復したりして、むし歯をふせぐのに役立ちます。よくかんで食べることはこのように体によいことがたくさんあります。

今日は、かみごたえのある「小煮干し」と「アーモンド」をつけていますので、よくかんで食べましょう。

令和3年 6月 8日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】バターロールパン 牛乳  
アスパラ入りクリームペネ かみかみサラダ  
きなこビーンズ ゴールドキウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》  
にんにく アスパラガス  
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。

口の中に入った食べ物は、上の歯と下の歯をかみあわせることで、どんどん小さくくだかれていきます。そこへ「だ液」のシャワーがかけられて食べ物が混ぜ合わせられます。このときよくかむほど、だ液がたくさん出てきます。

だ液の中には、ご飯やパン、うどん、いもなどの成分である「でんぷん」を溶かす酵素が入っています。また、だ液には食べものといっしょに入ってきたバイキンをやっつける成分も入っています。

食べ物をよくかんでだ液と混ぜ合わせることは、病気を防ぐ効果にもなるので、一口30回を目安に、よくかんで食べてください。