

令和3年 11月 8日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ  
えびと大豆のから揚げ かみかみ和え



【ひとロメモ】

## よくかんで食べよう

(健康に良い食事のとり方)

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 11月 8日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 ジャガイものそぼろ煮  
キャベツのおかかあえ ししゃものいそべ揚げ



【ひとメモ】

## 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回の食事は何回かんでいたでしょう。

- ①100回 ②1000回 ③4000回

正解は、③の4000回です。

1700年前に比べて、現代は、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、硬い食べ物が多く、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。

今日の給食は、かみごたえのある「ししゃも」をよくかんで食べましょう。

令和3年 11月 8日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 高野豆腐の卵とじ

かみかみあえ えびと大豆の唐揚げ

《今日の丸亀産の食材》

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、「しっかりよくかんで食べよう」です。

今のわたしたちが食べている食事は、どちらかという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、子どもたち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、焼いたりしていたようです。

しっかりかんで食べると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・吸収をよくしたりもします。そのほかにも、脳の働きが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。