

令和4年 2月 8日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 メープルジャム(小・中)  
ビーフシチュー かみかみサラダ



【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)

よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきますね。このだ液には「歯」についての食べかすを落として、口の中をきれいにし、「歯」を丈夫にしてくれる働きがあります。

だ液をたくさん出して歯を丈夫にするには、一口15～30回ぐらい、よくかんで食べましょう。30回が難しい時は、いつもより5回多くかむように気を付けてみましょう。

また、よくかむためには、歯ごたえのある食べ物を食べて、「かむ力」をつけることも大切です。今日の給食ではごぼうやさきいかを使ったかみかみサラダを取り入れ、カミカミデーとしました。しっかりよくかんで食べましょう。

令和4年 2月 8日(火) 第二学校給食センター

(献立名) レーズンパン 牛乳 ビーフシチュー  
かみかみサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## じょうぶな歯をつくろう

(心身の健康)

今日はカミカミデーです。

よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきますね。このだ液には「歯」についての食べかすを落として、口の中をきれいにし、「歯」を丈夫にしてくれる働きがあります。

だ液をたくさん出して歯を丈夫にするには、一口15～30回ぐらい、よくかんで食べましょう。30回が難しい時は、いつもより5回多くかむように気を付けてみましょう。

また、よくかむためには、歯ごたえのある食べ物を食べて、「かむ力」をつけることも大切です。今日の給食の「カミカミサラダ」には、かみごたえのある食材の「ごぼう」と「さきいか」を使っています。しっかりかんで、だ液の効果をひきだしましょう。

令和4年 2月 8日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小・中) メープルジャム  
牛乳 ビーフシチュー  
かみかみサラダ

《今日の丸亀産の食材》  
ビーツ パセリ  
セロリ



【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。

よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきますね。このだ液には「歯」についての食べかすを落として、口の中をきれいにし、「歯」を丈夫にしてくれる働きがあります。

だ液をたくさん出して歯を丈夫にするには、一口15～30回ぐらい、よくかんで食べましょう。30回が難しい時は、いつもより5回多くかむように気を付けてみましょう。

また、よくかむためには、歯ごたえのある食べ物を食べて、「かむ力」をつけることも大切です。今日の給食では「ごぼう」「さきいか」を使ったカミカミサラダを取り入れ、かみかみデーとしました。しっかりよくかんで食べましょう。