令和６年　　６月　18 日（火）　　中央学校給食センター

【献立名】　　さぬきの夢パン　いちごジャム(小・中)　牛乳　子いわしのフライ
かみかみサラダ　ミネストローネ

【ひと口メモ】

しっかりよくかんで食べよう

（心身の健康）

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６年　６月　１８日（火）　　第二学校給食センター

（献立名）　　コッペパン　　牛乳　　クラムチャウダー
小煮干しと大豆の揚げ煮　　ひじきのマリネ

【ひと口メモ】

かむ力について知ろう

（心身の健康）

運動をする人にとって、かむ力は重要です。それは、しっかり歯をくいしばることによって、全身の力を発揮することができるからです。

少し思い出してみましょう。体育の時間や部活などで全速力で走っているときやボールを投げている時などは、しっかり歯を食いしばっていますね。健康な歯の人が奥歯で物を瞬間的にかみくだく力は、自分の体重とほぼ同じぐらいだそうです。しっかりと歯をくいしばることができるためには、食事をしっかりかんで食べて歯や歯ぐき、それを支えるあごを強くすることが大切です。

ところでみなさんは一口に何回くらい、かんでいますか？たくさんかむと脳への血液の流れがよくなり頭の働きもよくなります。一口20回から３０回をめやすにしっかりかんで食べましょう。

令和　6 年　6 月　18 日（火）　　飯山学校給食センター

【献立名】　さぬきの夢パン　牛乳
小いわしのフライ　かみかみサラダ
ミネストローネ　小・中：いちごジャム

≪今日の丸亀産の食材≫
きゅうり　キャベツ
じゃがいも　玉ねぎ　パセリ

【ひと口メモ】

かみかみデー

（心身の健康）

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、だ液には食べ物といっしょに入ってきたバイ菌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ります。

今日はかむことを意識していただきましょう。