

令和6年 9月 18日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 肉もっそ 牛乳 鯖の香味焼き
かみかみ和え 月菜汁



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

今日は、「かみかみデー」です。

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、かむ習慣がつきにくくなっています。よくかまないと、あごや脳の発達によくありません。あごの発達が十分でないと、歯並びが悪くなり、むし歯や歯周病の原因にもなります。

また、よくかんで食べると「こめかみ」が動いて、脳の血流がよくなり、栄養素が脳に十分運ばれるので、脳がしっかり働くようになります。成長期にしっかり固いものを食べて、よくかむ習慣をつけることは、とても大切なことです。

今日は、かむことを意識できるように、かみかみ和えを取り入れています。ひとくち30回を目標に、しっかりよくかんで食べましょう。

令和6年 9月 18日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き
きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁



【ひとロメモ】

よくかむことのよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

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「きんぴらごぼう」です。よくかんで食べましょう。

令和 6年 9月 18日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
さばの香味焼き 小松菜のアーモンドあえ
月菜汁

《今日の丸亀産の食材》
小松菜 チンゲン菜 玉ねぎ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

今日は8がつく日で「かみかみデー」です。みなさんは、食事の時によくかんで食べていますか？よくかむことは体に様々な効果をもたらします。その効果を4つ紹介します。

- ① 満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぐ。
- ② だ液がたくさん出て、むし歯を防ぐ。
- ③ 食べ物が細かく碎かれ、だ液と混ざりあうことで消化吸収がよくなる。
- ④ よくかむとあごの筋肉を動かすため、脳の血液量が増えて、脳が活性化される。

また、よくかむことで食べ物がのどに詰まることを防ぐことができます。日々の食事をしつかりよくかんで食べるようにしましょう。