

令和7年 11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
うずら卵とほうれん草のクリーム煮 かみかみサラダ みかん



【ひと口メモ】

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。最近は、あまりかまなくと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。しかし、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、とても大切です。

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。また、よくかむと唾液がたくさん出て、虫歯を予防します。さらに、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。

今日は、みなさんが意識してかむことができるよう、ごぼうやさきいかが入ったかみかみサラダを取り入れています。しっかりよくかんで食べましょう。

令和7年 11月 18日 (火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン いちごジャム 牛乳
かぶとさつまいものシチュー カミカミサラダ みかん



【ひと口メモ】

かむこととスポーツの効果について知ろう

(心身の健康)

昨日の話の続きで、かむことによる運動能力の向上について紹介します。

かむことによって上下の歯が合わさります。それにより脳の「運動野」に「かんだ」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えるそうです。

次に重心や姿勢にも安定効果があるそうです。歯のかみあわせが悪いと重心がブレやすいことがわかっています。特に奥歯のかみあわせがポイントになるそうです。また、かみしめることで首が安定することも、パフォーマンスの向上につながります。

体のキレは「かむ」ことと関係しているのですね。よくかんで食べましょう。

令和 7 年 11 月 18 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン（小・中）いちごジャム
牛乳 うずら卵とほうれん草のクリーム煮
かみかみサラダ みかん

«今日の丸亀産の食材»

チンゲン菜 ほうれん草 きゅうり



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

今月 8 日は、「い (1) い (1) 歯 (8)」の語呂合わせから、いい歯の日でした。給食では、毎月 8 がつく日を「かみかみデー」とし、今日 18 日はその日です。かみかみデーには、よくかむことを意識できるような献立が登場します。

よくかむことで、食べすぎを防いだり、虫歯を予防したりするなど、体にいいことがたくさんあります。今日は、和え物にかみごたえのあるスルメとごぼうが入っています。

また、やわらかい食べ物は、かまなくても食べやすいですが、やわらかい食べ物もしっかりかんで食べることが大切です。やわらかい食べ物も硬い食べ物もよくかんで食べましょう！

今日のうずら卵とほうれん草のクリーム煮には、星の形をしたにんじんが入っています。見つけた人は、ちょっといいことがあるかもしれませんね。