

令和5年 3月 8日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 鶏ごぼううどん 牛乳 小いわしのフライ
小松菜のごまドレッシング和え



【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。

うどんを食べる時には、かむ回数が減りがちですが、今日は、かみ応えのあるごぼうを入れて、よくかむことができるようにしてみました。

しっかりよくかんで食べましょう。

令和5年 3月 8日(水) 第二学校給食センター

(献立名) セルフ手巻きずし 牛乳 根菜汁



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(社会性)

よくかんで食べることは、さまざまなよい効果をもたらします。その一つに「消化を助けること」があります。しっかりかむことで、食べ物がこまかくくだかれて唾液と混ざりあいます。唾液の中には、でんぷんを糖にかえる、アミラーゼという消化酵素が含まれていて、消化を助けています。また、細くなった食べ物は、胃腸での消化がすすみ、栄養素が体に吸収されやすくなります。

ほかに、唾液には、むし歯を防いだり、かみくだいた食べ物を包み込んで飲み込みやすくしたり、味がよくわかるようにしたりするなどの、たくさんの働きがあります。

よくかんで食べることの大切さを知って、毎日の食事をきちんとかんで食べるように心がけましょう。

令和5年 3月 8日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】鶏ごぼううどん

牛乳 小いわしのフライ

小松菜のごまドレッシングあえ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、小松菜、
葉ねぎ



【ひと口メモ】

よくかんで食べよう

(心身の健康)

今日のめあては、「よくかんで食べよう」です。

みなさんは、食事をする時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることには3つの良いことがあります。

まず一つ目は、食べ物の消化を助けることです。よくかむことで、口の中で食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざることによって、お腹の中で栄養が吸収されます。

二つ目は、脳のはたらきを高めます。よくかむことで脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

三つ目は、歯の病気を予防します。よくかむと、口の中にだ液がよく出ます。このだ液には、口の中をきれいにするはたらきがあります。

よくかんで、健康な体を作りましょう。