

11月27日(水)

よくかんで食べましょう！

# かみごたえのある食べ物



## ◎かたいもの

(れんこん、ぶたにく、なま  
豚肉、生のにんじんなど)



## ◎せんいの多いもの

(ごぼう、れんこん、たけのこなど)



## ⑨ 弾力のある本の

(いか、たこ、エビなど)



きょう きゅうしょく で た  
今日の給食には「きんぴらごぼう」が出ます。よくかんで食べましょう。

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう
あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、あかうお、 うすあげ、あかみそ、しろみそ、 だしこんぶ、けずりぶし、ぶたにく
み どり	(おもにからだのちょうしきととのえる) はくさい、たまねぎ、 あおねぎ、ごぼう、 にんじん

一日大王

きょう ふくさい  
○今日の副菜は「きんぴらごぼう」です。

にく  
ぶた肉、ごぼう、にんじんをあまからく  
いためた料理です。

ごぼうは、特有の風味と食感がある野菜です。食べているのは、長く太くなった根

の部分です。ごぼうは、今日のようにいためたり、煮ものにしたり、サラダにしてもおいしく食べられる野菜です。しかし、ごぼうを食べているのは、日本のはかに、台湾や韓国のおかに、一部だけだそうです。ごぼうには、おなかの腸の調子をよくする食物せんいが、たっぷりとふくまれています。ふだんからすすんで食べたい野菜です。



○来週から「歯と口の健康強調週間」が始まります。今日のきんぴらごぼうのように、

よく噛んで食べよ !!



かみごたえのある食べ物や料理をすすんで食べるようになります。  
健康のためには、一口30回をめやすにかんで食べる  
といいといわれています。小学生のころからゆっくりとよくかん  
で味わって食べる習慣を身につけていきましょう。自分の歯で  
楽しく食事ができるようにするためにも、「なんでもよくかんで  
食べる」「しっかりのみこめる」ことができるようにしていきま  
しょう。

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	はくさい	和歌山県
じゃがいも	北海道	ごぼう	青森県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

### クイズの答え：①