

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



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
あかうおのしょうゆだれかけ
みそしる
きんぴらごぼう

◎かたいもの

(れんこん、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)

◎弾力のあるもの

(いか、たこ、こんにゃくなど)



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。

クイズ18 よくかんで食べると、どんないいことがあるでしょうか。次の中
で間違っているものはどれでしょうか。

①たくさん食べられる。 ②味がよくわかる。 ③脳の働きがよくなる。

一口メモ

○今日の副菜は「きんぴらごぼう」です。

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、日本のほかに、

台湾や韓国の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しま

しょう。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