

# 給食で食を考えましょう!!

\*\*\* よくかんで食べよう \*\*\*

よくかんで食べると、食べ物を味わえるだけでなく、むし歯や肥満など生活習慣病の予防にもつながります。健康のために、いつもよくかんで食べることを意識しましょう♪

**よくかむことの効果、「ひみこのはがーぜ!!」**

いくつ知っているかな? 知っているものにチェックしよう!



- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ① 「肥満予防」になる。    | <input type="checkbox"/> ② 「歯の病気予防」になる。      |
| <input type="checkbox"/> ③ 「味覚の発達」につながる。 | <input type="checkbox"/> ④ 「がんの予防」になる。       |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 「言葉の発音」がよくなる。 | <input type="checkbox"/> ⑥ 「胃腸が快調」になる。       |
| <input type="checkbox"/> ⑦ 「脳の発達」につながる。  | <input type="checkbox"/> ⑧ ! スポーツに「全力投球」できる。 |

**よくかむために!! 挑戦してみよう♪**

かむ回数を数える。



飲み物で、  
流しこまない。



食事中は、  
テレビを消す。



好き嫌いをしないで  
残さず食べる。



**よくかんで食べよう!! 6月のカミカミ献立♪**

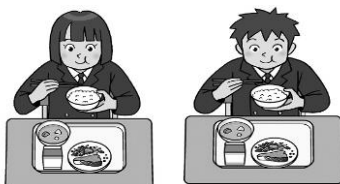
## ★テリバー方式

### 「じゃことピーマンの炒めもの」

ちりめんじゃこは、骨ごと食べることができる食材です。じゃことピーマンをしっかりかんで、食べて欲しいです。

### 「ビビンバ (ナムル)」

今月のナムルには、切り干しだいこんとにんじんを使用しています。「ビビンバ」は、韓国・朝鮮の代表的な混ぜご飯で、人気の献立の一つです。



## ★学校調理方式

### 「いわしてんぷら」

いわしてんぷらは、いわしを丸ごと食べることができる献立です。1食で345mgのカルシウムをとることができます。

### 「切り干しだいこんの炒め煮」

だいこんを干し乾燥させた切り干しだいこん、にんじん、うすあげを使用した炒め煮です。1食で43mgのカルシウム、1.2gの食物繊維をとることができます。



★目標は、一口30回!! よくかんで食べて、「8020」をめざしましょう♪