

# 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、「ひみこのはがいーぜ!!」

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"/> ひ 「肥満予防」になる。    | <input type="checkbox"/> は 「歯の病気予防」になる。     |
| <input type="checkbox"/> み 「味覚の発達」につながる。 | <input type="checkbox"/> が 「がんの予防」になる。      |
| <input type="checkbox"/> こ 「言葉の発音」がよくなる。 | <input type="checkbox"/> いー 「胃腸が快調」になる。     |
| <input type="checkbox"/> の 「脳の発達」につながる。  | <input type="checkbox"/> ぜ! 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♪

## ★テリバリー方式

### 「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♪