

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!



- | | |
|--|--|
| ☐ ① 「肥満予防」になる。 | ☐ ② 「歯の病気予防」になる。 |
| ☐ ③ 「味覚の発達」につながる。 | ☐ ④ 「がんの予防」になる。 |
| ☐ ⑤ 「言葉の発音」がよくなる。 | ☐ ⑥ 「胃腸が快調」になる。 |
| ☐ ⑦ 「脳の発達」につながる。 | ☐ 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♪

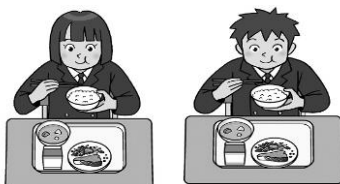
★テリバー方式

「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♪