

きゅうしょく
給食メモ No.7-12 は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間②

Aは6月11日(水)、Bは6月4日(水) の 献立 について

「かむこと」ってとっても大切!

よくかむとよいことは6つあります。

今回は④～⑥を紹介!します!

④消化を助け、栄養の吸収が高まる

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での吸収も助けます。

また、栄養が吸収されやすくなります。

⑤歯並びがよくなる

かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。

⑥脳のはたらきがよくなり、心を安定させる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。

また、心も安定します。

〈何回かむといいの?〉

目標: ひと口30回かもう!

☆ささみカツのチリソースは新メニューです☆
ささみカツもよくかんで食べてね!



きゅうしょく
給食センターからのお知らせです!
きゅうしょく じかん つか
給食の時間に使ってください

「まごはやさしいかみかみ丼」について

「まごはやさしい」とは、和食でよく使われる食材であり、1日に1回は食べてもらいたい食材の頭文字です。この食材をまんべんなく食べることで自然とバランスのよい食事にもつながります。

まめ類 → 「ひきわり大豆」

大豆製品は体や筋肉をつくるたんぱく質がたくさん入っています。

ごま (種実類) → 「白ごま」

ごまやナッツなどの種実類は、からだの調子を整えるビタミン、ミネラルが入っています。

は (わかめ) (海藻類) → 「わかめ」

わかめやこんぶ、ひじきなどの海藻はからだの調子を整えるミネラルや骨や歯をつくるカルシウムが入っています。

やさい (野菜類) → 「にんじん・小松菜」

色の濃い野菜や色の薄い野菜はからだの調子を整えるビタミンやおなかの調子を整える食物繊維が入っています。

さかな (魚介類) → 「しらす」

魚介類には体や筋肉をつくるたんぱく質、骨や歯をつくるカルシウム、青魚には脳のはたらきを助けるDHAや血をサラサラにするEPAが入っています。

しめじ (きのこ類) → 「しめじ」

食物繊維がたくさん入っていて、お腹の調子を整えたり、体の免疫を高めます。

いも (いも類) → 「さつまいも」

お腹の調子を整える食物繊維やこわれずに体に届くビタミンCが入っています。