

しょくいくだより

平成27年11月
京田辺市学校給食委員会



か 噛むことについて



じょうぶな歯で食べ物をよく噛むことは、からだを健康にするためだけでなく、他にも様々な効果があります。「よく噛んで食べる」ことの大切さを考えてみましょう。



よく噛むことの大切さ

よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。



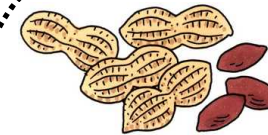
消化がよくなる	ひまんの予防	言葉がはっきりする
むし歯の予防	全力を出せる	病気の予防
集中力が上がる	強い力をこめて投げることができる	味がよくわかるようになる

噛みごたえのある食品

しっかり噛んで食べよう！



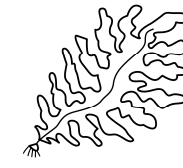
噛みごたえのある食品を食べることで自然と噛む回数が増えます。普段の食事やおやつに噛みごたえのある食品を取り入れて食べるようにしましょう。



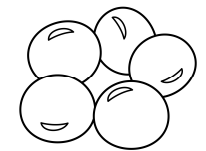
ピーナッツ



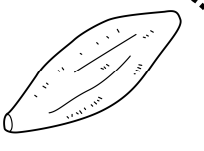
こざかな



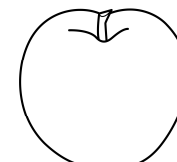
かいそう



まめ



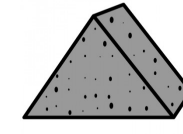
いも



かわつきのくだもの



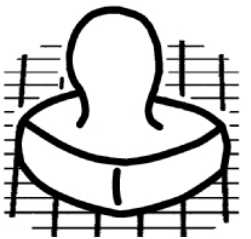
スルメ



こんにゃく



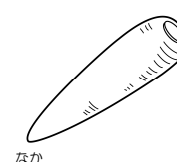
フランスパン



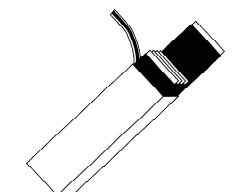
もち



ほしがき



土の中でできるやさしい
(にんじんやれんこんなど)

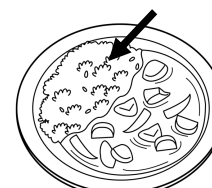


ガム

は ひ こんだて いい歯の日献立

京田辺市では毎月18日に『いい歯の日献立』として、噛みごたえのある食品を使った給食を出しています。

いっきゅうづけ



ポークカレー



ぎゅうにゅう



かみかみスルメサラダ

今月、18日の献立だよ。かみかみスルメサラダの中にスルメを入れているよ。

