

しょくいくだより

令和元年 10月
京田辺市学校給食委員会



みなさんは食べ物をよくかんで食べていますか。かむことは、食べ物を細かくするだけでなく、体を健康にする働きがあります。かむことの良さを知り、毎日よくかんで食べるように心がけましょう。

かむことの良さ

「ひ・み・こ・の・は・が・
いー・ぜ」と、おぼえましょう。

よくかんで食べると、次のような良いことがあります。

<p>ひ</p> <p>ひまん(太りすぎ)になるのをふせぐ</p>	<p>み</p> <p>味覚が発達する(味がよくわかるようになる)</p>	<p>こ</p> <p>言葉をはっきり発音できるようになる</p>	<p>の</p> <p>脳が発達する</p>
--	--	--	-------------------------------

<p>は</p> <p>歯の病気(むし歯など)をふせぐ</p>	<p>が</p> <p>がんになるのをふせぐ</p>	<p>いー</p> <p>胃腸の働きをたすける</p>	<p>ぜ</p> <p>全力を出せる</p>
--	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

食事の時に、昔の人は現代の人たちよりもたくさんかんでいました。1回の食事にかむ回数は、弥生時代の人(3990回)、現代の人は620回だそうです。



「いい歯の白」の献立

京田辺市の給食では、毎月18日を「いー(1)は(8)の白」として、「いい歯の日献立」を出しています。この日の献立には、かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物が使われています。

カルシウムは、歯や骨の材料になるよ。

～これまでの「いい歯の日献立」に出されたもの～



豆は、かみごたえのある食べ物。豆の中でも、大豆はカルシウムもたくさん入っている食べ物なんだよ。

野菜には、食物繊維がふくまれている、かみごたえがあるよ。

ほかにもあるよ！ かみごたえのある食べ物

