

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。

ひ ひまん(太りすぎ)になるのをふせぐ

み みかん(味覚)が発達する(味がよくわかるようになる)

こ ことば(言葉)をはっきり発音できるようにする

の のう(脳)が発達する

は は(歯)の病気(むし歯など)をふせぐ

が がんになるのをふせぐ

いー い(胃腸)の働きをたすける

ぜ ぜん(全)力をだ(出)せる

しょくじ(食事)のとき(むかし)の人は現代(げんだい)の人たちよりもたくさんかんでいました。1回の食事(しょくじ)でかむ回数(かいすう)は、弥生時代(やよいじだい)の人は3990回、現代(げんだい)の人は620回(かい)だそうです。



「いい歯の白」の献立



きょう(京)た(田)な(辺)し(市)の給食(きゅうたなべし)では、毎月(きゅうしよく)18日(まいつき)を「いー(1)は(8)の白(にち)」として、「いい歯(ひ)の白(ひ)献立(ひこんだて)」を出(だ)しています。この日(ひ)の献立(ひこんだて)には、かみごたえ(かみごたえ)のある食べ物(たもの)やカルシウム(カルシウム)の多い食べ物(おお)が使(つか)われています。

カルシウム(カルシウム)は、歯(は)や骨(ほね)の材料(ざいりょう)になるよ。



～これまでの「いい歯の白献立」に出されたもの～



おまめとごこくのごはん



まめまめサラダ



ちくぜんに



ごぼうチップサラダ

豆(まめ)は、かみごたえのある食べ物(たもの)。豆(まめ)の中でも、大豆(だいず)はカルシウム(カルシウム)もたくさん入(はい)っている食べ物(たもの)なんだよ。

野菜(やさい)には、食物繊維(しょくじつせんい)がふくまれているよ、かみごたえ(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

