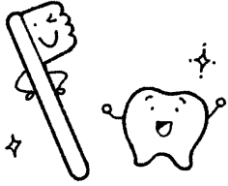


給食だより



輪島小学校調理場

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？



歯は食べ物をしっかりかむためにもとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひ

ひまんよぼう
肥満予防

み

みかくはつたつ
味覚の発達

こ

ことばはつおん
言葉の発音
はっきり

ぜ

ぜんりよくとうきゅう
全力投球

の

のうはつたつ
脳の発達

いー

いちょうかいちょう
胃腸快調

が

よぼう
がん予防

は

はびょうき
歯の病気
予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

6月4日は

きゅうしょく

「かみかみ給食」

6月4日(木)は、かみごたえのある食べ物を多く使った

「かみかみ給食」です。

この日は特に意識してよくかんで食べてください。



まいとしがつ
毎年6月は
しょくいくげっかん
食育月間

まいつきにち
毎月19日は
しょくいくひ
食育の日

