

今日の給食

7月18日 (木)

もやしときゅうりの
ごま酢和え

牛乳

重点献立
食育の日・カ
ミカミ献立

こだますいか

もずく丼の具

ごはん

沖縄風具だくさん
みそ汁

よくかむ習慣をつけるためには・・・

今日の給食は、1日早い「食育の日・カミカミ献立」です。

みなさんは、食事の時によくかんで食べていますか？現代の食事内容は、どちらかというとなやわらかい食べ物が多く、また、やわらかいものが好まれる傾向があります。そのため、数回かんだだけで飲み込めてしまう食べ物もあります。例えば、ファーストフードのハンバーガーなどは、あまりかまなくても飲み込むことができます。

では、しっかりかんで食べるにはどうしたらよいのでしょうか？そのためには、かみごたえのある食べ物を食べるようにすると自然にかむ回数が多くなります。そのほかにも料理に入れる肉や野菜などの食材を大きめに切るとかみごたえが出て、かむ習慣が身につきます。今日は、かみごたえのある野菜をたっぷり使った献立です。かむことをしっかり意識して食べてみましょう。