



今日の給食

5月19日 (火)



食育の日・カミカミ献立

重点献立
食育の日・カミ
カミ献立

食事の時、よくかんで食べていますか？よくかむと食べすぎを防いで肥満を予防したり、消化・吸収を助けたり、虫歯を予防したり、脳の働きを活発にしたりするなどのよい働きがあります。

毎日の食事の中で、よくかむために自分たちでできることがあります。それは、食事中に水やお茶などの水分で流し込んで食べないようにすることです。さらに一口食べるごとにはしを置くと、しっかりかむことができます。ほかにもかみごたえのあるものを食べるようにすると、かむ回数が増えるのでおすすめです。

食物繊維の多い野菜や歯ごたえのしっかりしている牛肉や豚肉、するめなどの乾物は、かみごたえのある食品です。できそうなことから始めて、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

