給食だより

10 月

令和6年度10月
富士宮市立学校給食センター

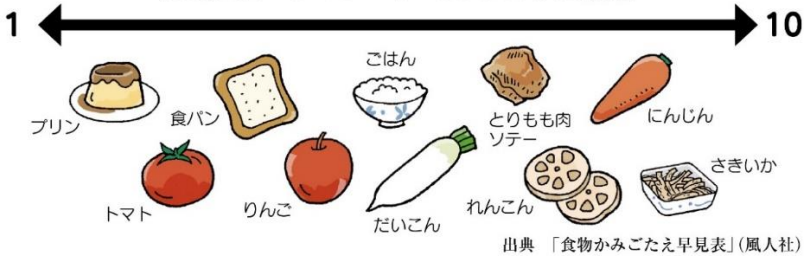
よくかんで食べましょう

みなさんは、ふだんからよくかんで食べていますか？よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。かみごたえのあるものを食べたり、意識してしっかりかんだりしてみましょう。

～かむことの効果～

①消化を助ける
　よくかむと、だ液が出ます。だ液が出ると、食べ物が飲み込みやすくなったり、消化・吸収をしやすくしてくれます。
②脳の働きをよくする
　あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳が活性化します。
③むし歯を防ぐ
　かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。
④肥満を防ぐ
　よくかんで、ゆっくり食べると適量で満腹になります。そのため、食べ過ぎを防止できます。

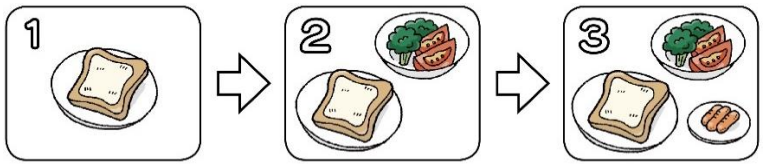
食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

～朝ごはんステップアップ～

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう！



こちら給食センターです!!

富士宮市公式ホームページでは、給食の人気献立のレシピを紹介しています。家庭でも作りやすいようにアレンジしてあるので、是非活用してください。
　また、クックパッドでは富士宮市の学校給食や保育園給食での人気レシピ、また健康づくりや共食につながるレシピ等を紹介しています。

※QRコードをスマートフォン等で読み込んでください。
※PCなどでは「富士宮市　給食レシピ」「富士宮市　クックパッド公式キッチン」などで検索してください。

cookpad クックパッドでレシピを公開中 詳しくはこちら