



給食だより

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター
令和5年 6月

6月に入り梅雨入りも間近です。じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日があり、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ご飯」をしっかり守り、規則正しい生活を心がけましょう。

よくかんで食べよう ～かみかみ月間～



学校給食では6月を「かみかみ月間」としています。今年度は『よくかんで食べよう』『カルシウムをとろう』をテーマに特別献立を実施します。「かみかみ月間」を機会に、かむことの大切さをしっかりと理解し、よくかんで味わいながら食べる習慣を身に付けましょう。



かみかみ献立



よくかんで食べよう

8日(木)

- ・雑穀入りごはん ・牛乳
- ・いかのかりん揚げ
- ・2色ピクルス
- ・すいとん

かみごたえのある食材



カルシウムをとろう

16日(金)

- ・ごはん ・牛乳
- ・ししゃものから揚げ
- ・はりはり和え
- ・塩肉じゃが

カルシウムの多い食材



よくかんで食べよう

23日(金)

- ・ごはん ・牛乳
- ・魚の梅風味かば焼き
- ・茎わかめの中華和え
- ・根菜スープ

かみごたえのある食材



カルシウムをとろう

28日(水)

- ・ごはん ・牛乳
- ・いわしの土佐煮
- ・磯和え・豆腐のみそ炒め

カルシウムの多い食材



かむことの大切さ

よくかむと、どんなよいことがあるかは「あおむし」でおぼえよう！



頭の働きをよくする



おいしく食べられる



むし歯を予防する



消化を助ける



よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。「よくかむ」の目安は、「一口30回」です。普段から意識して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

かむ回数を数えてみよう

～現在の食事はかむ回数が減っている？～

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたと言われています。現在の食事はやわらかくて、かみごたえが少ない食事が多いため、かむ回数が減ってきています。しっかりかんで食べることは、生涯にわたって食事を楽しむためにもとても大切です。日頃から、かみごたえのある食事を意識して摂取しましょう。

食事によるかむ回数の違い

