



しっかりよくかんで食べよう!



食事の時に1口何回くらいかんでいますか?? 近頃は柔らかい食べ物が増えて、昔に比べてかむ回数が減っています。よくかむことは体に良いことばかりです。よくかむ効果、自分のかむ回数などを見直してみましょう。

消化を助けます

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



薄味でもおいしく食べられるようになります

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。



食べ過ぎによる肥満を予防します

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。



むし歯を防ぎ、歯ならびをよくします

よくかむことで、だ液の分泌が高まりむし歯を予防します。また、あごが発達し、歯ならびがよくなります。



～地場産食材の紹介～

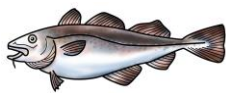
「新潟県産真鰯」

「玉ねぎ」「じゃがいも」



新潟県産真鰯

真鰯は村上～糸魚川、佐渡、粟島と県内のほぼすべての地域で獲れる魚です。白身であっさりした味でおいしいです。9日(水)にフライでいただきます♪



玉ねぎ じゃがいも

今年収穫したばかりの新鮮な「新玉ねぎ」、「新じゃがいも」を、22日(火)の『みそ汁』で味わいましょう。

生産者は、小見地区の「吉田忠治さん」です♪



*「新潟県産真鰯」は、新潟県の取組として、地場産物の魅力やおいしさを児童生徒に伝えるとともに、新型コロナウイルス感染症の影響による外食需要等の減少により、在庫が増加している食材の消費維持を図ることを目的として6、7月の給食に取り入れます。