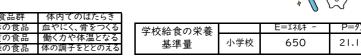


※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養		E=エネルキ -	P=9\/\\ /質	F=脂質
基準量	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7



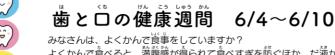


○よく噛んでたべよう

E 13.33 ●骨や歯を丈夫にする しょくひん 食品をしろう

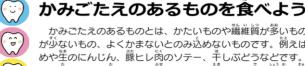


(3.



よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だんがた くさん蛍て消化・歳塡をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、 脳の血流がよくなり、記憶分や集中力を高める効果があるといわれていま す。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

6月は、かむことを意識したかみかみメニューを多く取り入れています。ひと口で「30回以上 かむように心がけてみましょう。また、歯や骨によい食材もたっぷり使っています。

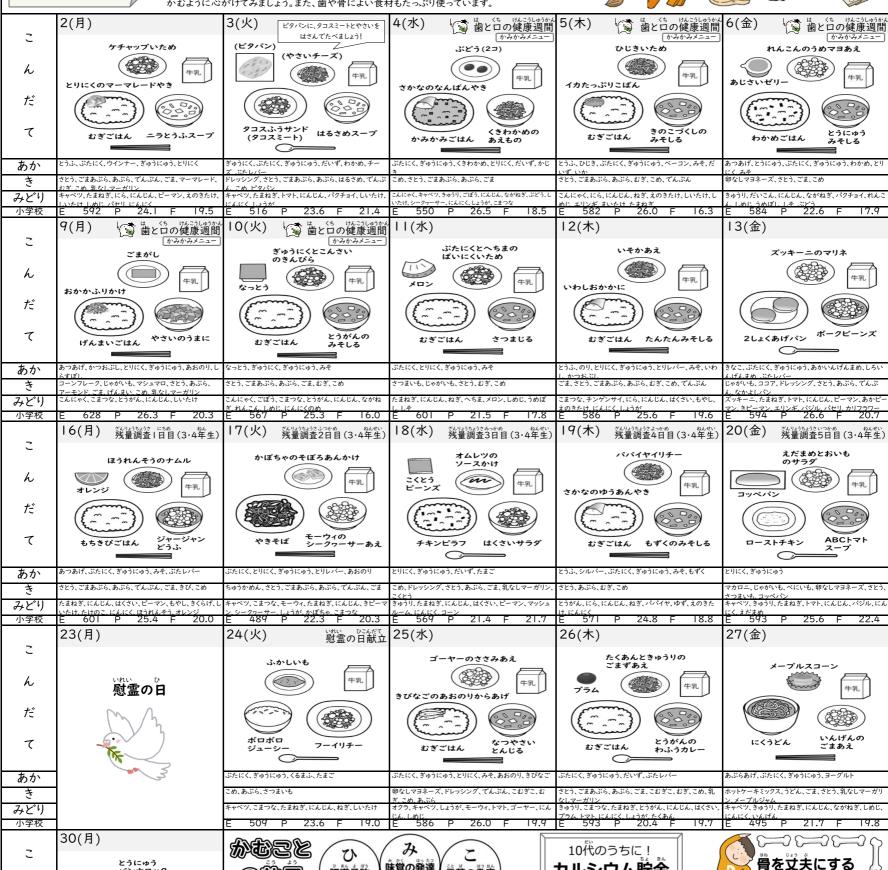


かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が夢いもの、氷券 が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、する めや生のにんじん、藤ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、た液がよく出て消化・吸収がよ くなったりむし歯を予防したりします。将菜も健康な歯と口を除つた め、かみごたえのあるものをよくかんで養べましょう。



‡しぶどう





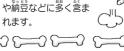


カルシウム貯金

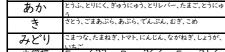
骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなりま

カルシウムは骨や歯の材料で、木だすると将菜、





K



h

t-

7

弥生時代の卑弥呼 の食事は、固いもの が多かったと言われ ています。「ひみこの はがいーぜ」で、 かむことのよさを

^{たは} 覚えましょう!

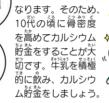
の効用



が

がん予防

胃腸快調



は

歯の病気