

10月給食だより

令和5年度 10月

富士宮市立学校給食センター

よくかんでおいしく食べよう

みなさんは、一回の食事でどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。歯と口の健康を保ち、何歳になってもおいしく楽しく食事ができるように、よくかむことを意識してみましょ。

よくかんで食べるとういことがいっぱい！

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		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。	

普段あまりかまずに食べてしまう人は、1口で30回かむよう意識してみよう！



よくかんで食べるためにできること



10月の給食では、あじのバリバリ揚げやししゃものひものなどよく噛んで食べるメニューが登場します！

食材の選び方の工夫

❁ かみごたえのあるものを選ぶ

- かたいもの
ナッツ類、小魚、豆 など



- 繊維質が多いもの
ごぼう、きのこ、海藻など



- よく噛まない食べられないもの
こんにゃく、いか、たこ、厚切りの肉など



調理方法の工夫

❁ 食材を大きめに切る

包丁の刃を入れる回数を減らすと、自分の歯でかむ回数が増えます。

❁ 加熱時間を工夫する

野菜は加熱するほど柔らかく、肉や魚は加熱するほど固くなります。

揚げる、焼くといった調理方法は、水分が飛び、かみごたえがアップするためおすすめです。

こちら給食センターです！



～油の酸化度チェック～

給食センターでは、大きなフライヤーという機械で揚げ物を揚げています。揚げ油は、使用することで酸化するため、定期的に試験紙を用いて点検しています。常に良い状態の油で調理することで、安全でおいしい揚げ物を作っています。

※学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。