

# 10月の給食だより

令和4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

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。よくかむことを意識して食べましょう。

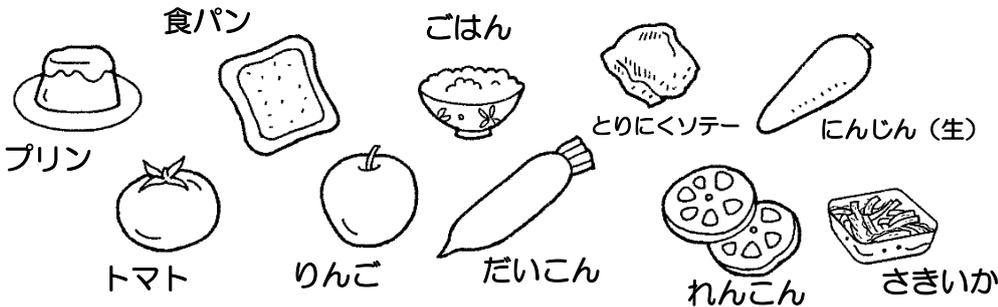


かみごたえのある食品には、どんなものがあるかな？



## かみごたえのある食品を選ぼう！

人気メニューに上がってくるカレー、ラーメン、ハンバーグなどは、やわらかく、あまりかまずに食べられるものが多いです。よくかむためには、かみごたえのある食品を選んで食べることも大切です。下から選んでみましょう。



給食では、きんぴらごぼうや、切り干し大根、ししゃも、きびなごなど、よくかんで食べる料理や食材を積極的に取り入れています。

このイラストの右にいくほどかみごたえが大きくなります。出典「食物かみごたえ早見表」(風人社)

## かむ力をつけるおやつを考えてみよう

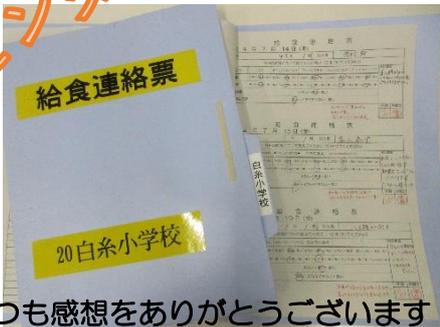
かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。かみごたえのあるものを食べて、しっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べ過ぎには注意しましょう。



### おすすめおやつ

するめ  
干しいも  
ドライフルーツ  
せんべい  
アーモンド小魚

こちら給食センターです!!



いつも感想をありがとうございます!

毎日の給食の感想は、連絡ノートを通して給食センターに届きます。連絡ノートは学校によって、担任の先生が子供たちの様子を書いてくれたり、給食委員会の生徒が書いてくれたりと様々です。給食センターで4人の栄養士が返事を書き、内容を給食に活かしています。感想の一部を紹介します。

- ・麻婆豆腐がとにかく人気でした。野菜が苦手な子も「おいしい」ともりもり食べていました。
- ・わくわくランチタイムでお茶の効能を聞きながら食べるお茶フリッターはとてもおいしかったです。
- ・丼もので2品になってしまう日はもう1品ほしいと感じます。
- ・のりのつくだにが多く残ってしまいました。食べなれている子が少ないのかなと思いました。
- ・いわしとみそ汁が子どもたちに人気でした。

※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。