

令和5年9月12日(火)



献立名

- ・かみかみソイ丼(麦ご飯)
- ・牛乳
- ・小松菜とわかめのサラダ
- ・手作りフルーツゼリー

今日はかみかみソイ丼なので、かむことに意識を向けようと話をしました。普段、意識をしないと、1口20回以上は噛んでいない人がほとんどだと思います。噛むことが大切だとはわかっているけれど、なかなか続かないので、今日のソイ丼には、大豆やごぼうといった噛むことが必要になる食材を入れています。よく噛むと、体に良いことがたくさん！！キーワードは【ひみこの歯がいいぜ】。ぜひ噛む意識を！！（下に説明があります）

学校食事研究会 月刊「学校の食事」に掲載の

食育標語 ひみこのはがいーぜを抜粋させて

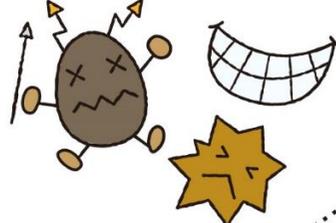
いただきました

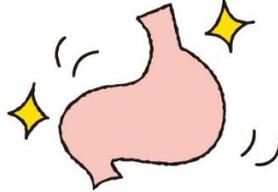
ひみこの食育標語

ひみこのはがいーぜ
——『よく噛む』8大効用——

肥満予防


**言葉の発音
はっきり**


歯の病気予防


胃腸快調


味覚の発達


脳の発達


ガン予防


全力投球


ひみこのはがいーぜ