

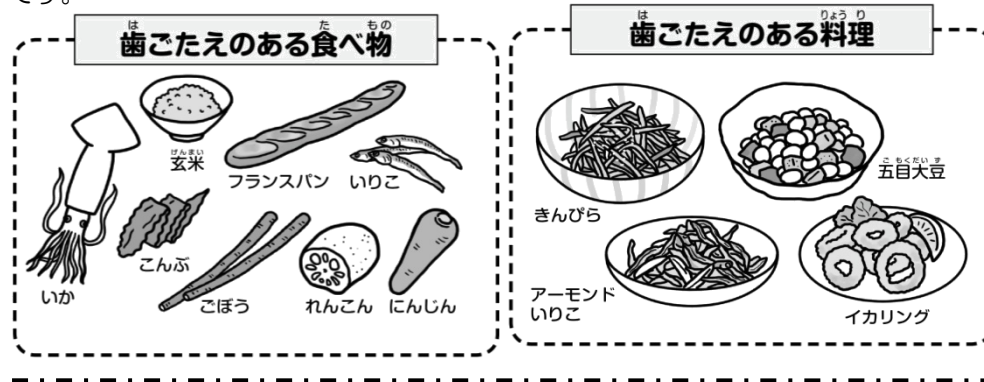
いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2020年9月

「かむ力」をつけよう！

よくかむと、味がよくわかるようになり、^{ふと}太りすぎをふせいだり、^{のう}脳のはたらきをよくするなど、いいことがたくさんあります。

よくかむためには、「かむ力」をつけることも大切です。歯ごたえのある食べ物や料理は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるのにはもってこいです。



9月1日は防災の日です

9月1日は、『防災の日』です。そして、この日を含む1週間は『防災週間』です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。

非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。



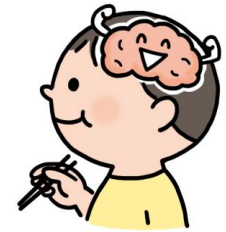
味がよくわかる



消化を助ける



むし歯をふせぐ



脳を活発にする



言葉がはっきりする



太りすぎをふせぐ

〇ひと口15~30回ぐらいを目標に、よくかんで食べましょう。