

令和7年
9月号

いただきますいむ

名寄市
給食センター

厳しい暑さが去り、やっと過ごしやすい気候になりました。秋は「食欲の秋」とも言われ、食べ物がおいしい季節です。よく噛んで食べることが大切なきのこや根菜が旬を迎えます。

～よくかんで食べよう！よくかむとよいこと～

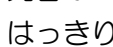
ひまん 肥満を防ぐ
→ 太りすぎを防ぐ



みかく 味覚がよくなる
→ 味がよくわかる



ことば 言葉の発音が
はっきり



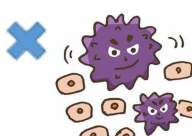
のう 脳のはたらきを
げんき 元気に！
→ 記憶力アップ



は びょうきよぼう 歯の病気予防



がんの予防



いちょう げんき 胃腸を元気に！
→ 消化をよくする



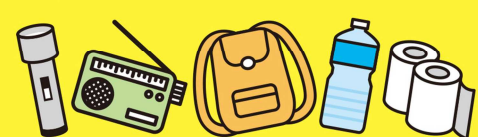
ぜんりょくとうきゅう 全力投球
→ ちから いっぱい 踏ん張れる



よくかむことは、自分の体を大事にすることに繋がります。1口30回を目標に、しっかりと味わいながら食事をしてみましょう！成長期の今がチャンス！この機会を逃さず、健康な体づくりをしましょう。



もしもの時に備えよう！
9月1日は防災の日！



給食センターでも、日頃から非常事態に備えて常備しているものがあります。「子持ちししゃもの甘露煮」です。火が使えなくなってしまった、食材が足りなくて提供できない、など、そんな時のための備えです。あまり人気のないメニューですが、備えがあることで、安定した給食を提供することができています。感謝していただきます。

