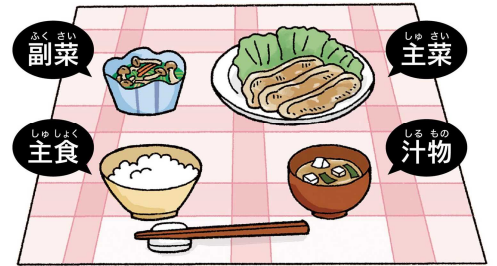


# いただきますいむ

## ～健康づくりは、毎日の食生活の積み重ねです～

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えまし



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？やわらかい食べものばかり食べていると、かむ力がおとろえてしまいます。よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。毎日の食事でも一口30回を目安に意識しながら食べましょう。

## ～かむことの効果～


よくかむことで、脳に刺激が伝わり、頭の働きをよくする。

あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる。

消化を助け、栄養を吸収しやすくなる。

食べ物の味がよく分かり、よりおいしく感じるようになる。

給食では、かみごたえのある食材を使った献立がたくさんあります。よくかんで食べましょう！

1日 (金) ごぼうサラダ	6日 (水) ピリ辛ごぼう煮	7日 (木) 枝豆とひじきのサラダ
21日 (木) 切干大根炒め煮	25日 (月) ひじきごまマヨネーズあえ	

## かみごたえのある食べもの

