



塩川食育通信



①

5月給食の目標 食事のマナーを身につけましょう

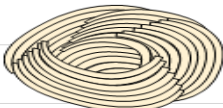
献立のねらい 5月7日～11日「よい歯の日食育週間」
「みんなでカミング」かむことを意識しましょう

5月9日(水)

三色お浸し



ばばばあちゃんの蒸しパン



しおやさいらーめん

「絵本とコラホ」
虫パン = 団子虫パン
団子が入ったパン
ばばばあちゃんの
楽しいパンを再現!



給食クイズ

よくかまないで食べる人に、太っている人が多いという調査データがあります。よくかまないことと太るとの関係性は、どんなことが考えられるでしょう。



- ① よくかまないと 食べ過ぎてしまうから 太る。
- ② よくかまないと かむ回数が減るので、かむためのエネルギーを使わないから 太る。
- ③ よくかまないと 肥満細胞が増えるから 太る。

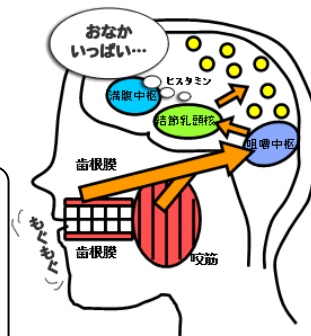
よくかんで食べない習慣は、どんな悪いことを引き起こすのでしょうか。

- ① 歯並びが悪くなる。
 - ② おなか(胃腸)に悪い
 - ③ 太りやすい
 - ④ 食べ物の味がはっきりわからない
 - ⑤ だ液の量が少なくなる
- というような 悪いことを引き起こします。

よくかまないと… 今日は、③についてお話します。

よくかんで食べると食べすぎを防ぎ、また熱エネルギーをよく発散するため、エネルギーを消費します。よくかまないと、満腹中枢の刺激が少なく 食欲が止まらなくなる。

かむことで、脳の中のヒスタミンという物質が増え、満腹感が高まり、食べる量が減る。さらに、**脳内のヒスタミンは内臓脂肪も減少させる**。噛(か)むことには、直接満腹感を高めてくれるという効果があったのです。





えっ?!
むしのはいた
むしはん?

ばばばあちゃんの
なぞ"なぞ"リョウリエほん
むしはんのまき

はんは はんでも さとうわかこ作
たべられない はんはなんだ?

みんなは、どんなはんがすき? ばばばあちゃんがすきな
はんは、メロンのはいったメロンはんに、むしのはいた
むしはん。おいしそうなむしはんのレシピがのって
いるので、おうちのひととつくってみよう!!
ばばばあちゃんの本は、他にもおいしいシソース本があはす。

**ばばばあちゃんの団子蒸しパンを
作っている調理員さん**