もぐもぐタイムズ

【小学校版】
福生市学校給食センター
令和3年度 11月号

11/8 いい歯の日

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

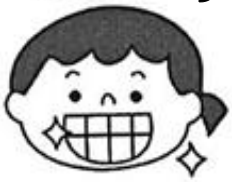
食べ物本来の味を十分に味わうことができる

満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する

消化を助け、栄養の吸収が高まる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】こまつな・にんじん・キャベツ・セロリー・だいこん・長ねぎ
【羽村市】チンゲンサイ・にんじん・キャベツ・だいこん・はくさい
【瑞穂町】キャベツ・

地域の農家の方が心をこめて作った野菜です。
児童にも味わって食べて欲しいですね。

もぐもぐタイムズ

【中学校版】
福生市学校給食センター
令和３年度 11 月号

11/8 いい歯の日

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993 年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる

満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する

消化を助け、栄養の吸収が高まる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ・・・・・・・・・・・・・・

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに１０回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の 12 月 31 日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】こまつな・にんじん・キャベツ・セロリー・だいこん・長ねぎ
【羽村市】チンゲンサイ・にんじん・キャベツ・だいこん・はくさい
【瑞穂町】キャベツ・

地域の農家の方が心をこめて作った野菜です。
生徒にも味わって食べて欲しいですね。