

がっ
11月

「カミカミ献立」の紹介

ちく 11 日 (火) / B地区 4 日 (火)



だいがくまめ



くろざとうパン



ごもくスープ

こんだて
今月のカミカミ献立は、「**大学豆**」です。

さつまいもは、秋が旬の食材で、風邪の
予防に効果がある「**ビタミン**」や、おなかの
調子を整える「**食物繊維**」が多く含まれてい
るため、お腹の調子を整え、便秘を防ぎます。

「**大学豆**」には油でカリッと揚げた旬のさ
つまいも、大豆、ハム、グリーンピース、干しぶど
うが使われています。

よくかんで味わって食べましょう。

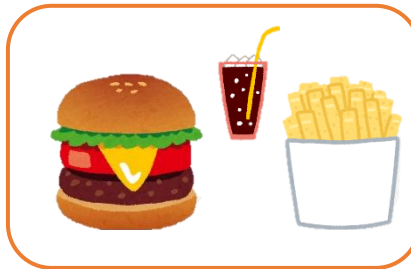
かむ回数が多いのはどっち？

【和食献立】



VS

【ファストフード】



?

かい

?

かい

一食分のかむ回数は、和食献立は約1000回、ファストフードは、約550回です。

和食のほうがファストフードに比べて約2倍も多くかんでいることがわかります。

かむ回数は、食べるものによって変化します。ファストフードは柔らかい加工食品が
多いのに対して、和食献立は、野菜や豆類、小魚、海藻などかみごたえのある食品が使
われていることが多いため、よくかむ習慣が身に付くといわれています。

よくかむことで、口の周りの筋肉が鍛えられて、言葉がはっきりし、きれいな発音に
なります。かみごたえのあるものをよくかんでいただきます。