

令和8年
9月号

いただきますいむ

名寄市
給食センター

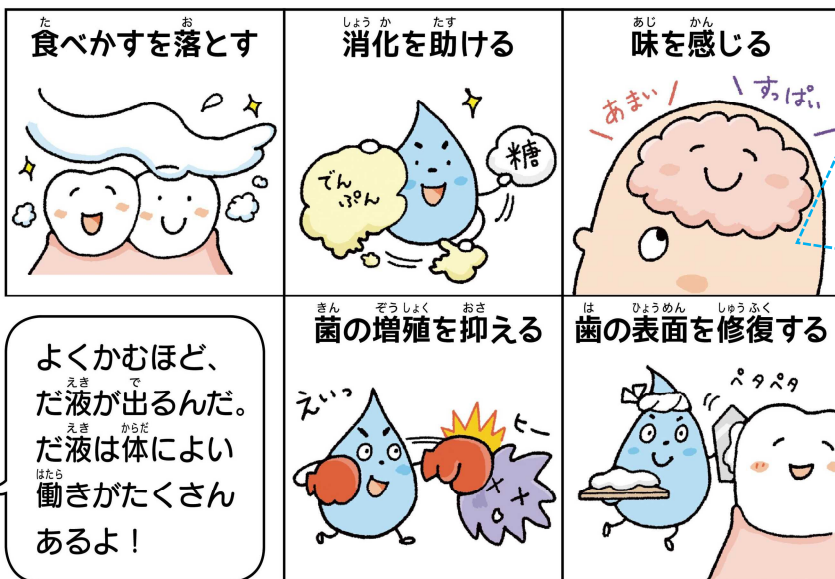
厳しい暑さが去り、やっと過ごしやすい気候になりました。秋は「食欲の秋」とも言われ、食べ物がおいしい季節です。よくかんで食べることは、よく味わうことにもつながります。よくかんで、旬の食材をおいしくいただきましょう！

～よくかんで食べよう！よくかむとよいこと～

だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

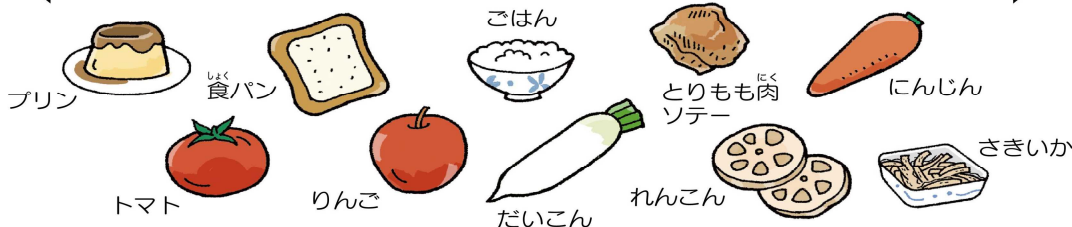


のう 脳も
かっせい 活性化！

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します！！

食品のかみごたえ度

1 ← → 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。



9月1日は、防災の日です。この日を含む、8月30日～9月5日までは、防災週間と定められています。災害はいつ起こるかわかりません。給食センターでは、日頃から非常事態に備えて「子持ちししゃもの甘露煮」と「救給カレー」を常備しています。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。家庭でも、食料・飲料の備蓄について確認するなど災害について考えたり、備えたりしましょう。

