



食べるわ

令和8年6月
五城目第一中学校

6/4～10は「歯と口の健康週間」です！



かみごたえのある食品を食べよう

現在は昭和初期と比べてやわらかい食品が多く、かむ回数が大幅に減っています。かむ回数が減ると、肥満や胃腸への負担、唾液の分泌減少による虫歯や口臭、さらには脳の認知機能低下につながります。

体のために、かみごたえのある食べ物を食べるよう心がけてみてはいかがでしょうか。

かみごたえのある食べ物(例)



5/8 「たけのこご飯」

たけのこは、にかほ市産を使用しています。



5/14 「豚のみそ焼き」 「切干大根煮」

秋田県産の豚肉を使用しています。五城目産の切干大根を使用した煮物と一緒にいただきました。



5/21「アスパラとたけのこのパスタ」

旬の食材をたっぷり使用したメニューです。



5月の給食から...

5/15 「米粉パン」

今年度初のパン給食です。米粉が入っていてももちもちの食感です。

