



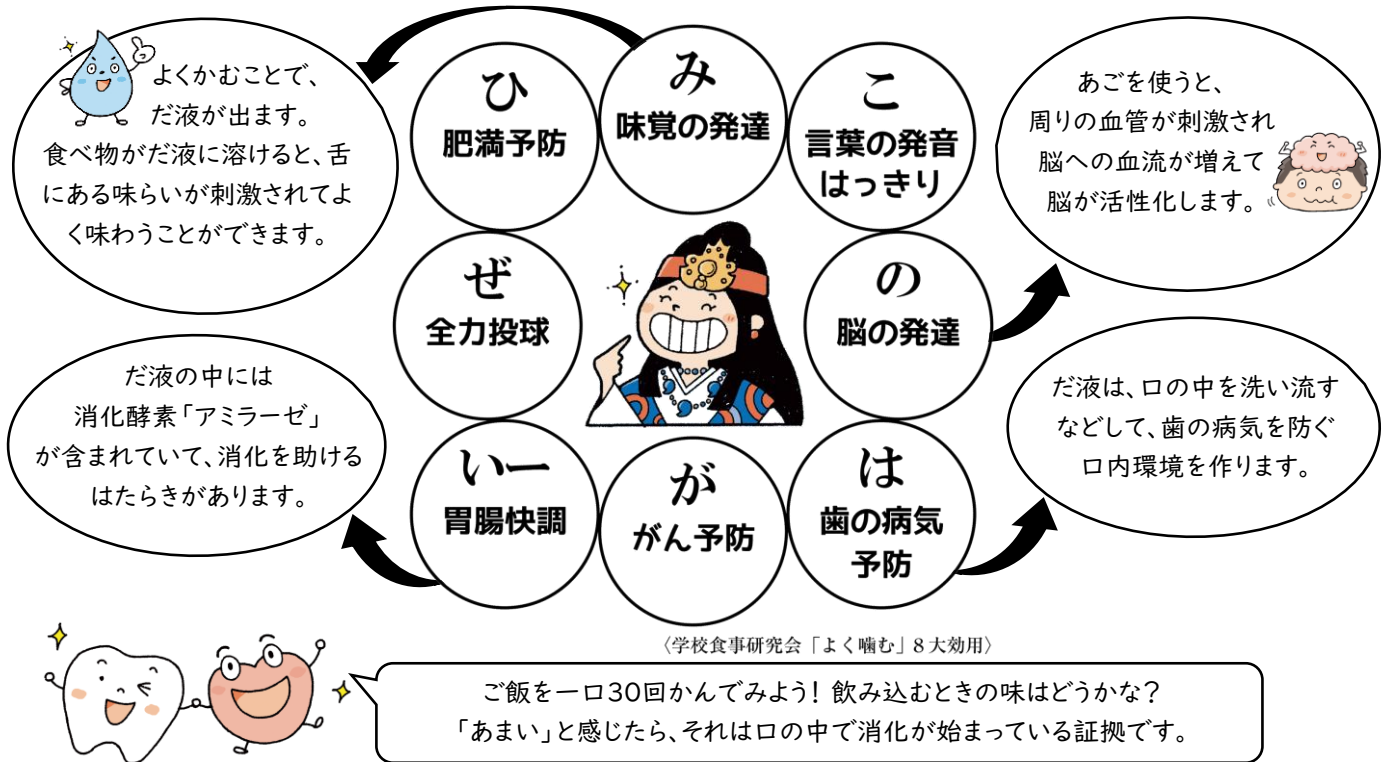
給食だより

令和8年度

富士宮市立学校給食センター

よくかんで食べるとどんないいことがあるの？

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったそうです。現代の食事はかみごたえのあまりないやわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきていると言われています。意識してよくかんで食べてみましょう。



かむ回数を増やすために・・・

かみごたえのある食べ物を食べる	飲み物や汁物などの水分で流し込まない	食材を大きく切る

もっと！
いろいろな

野菜を食べよう！

含まれる栄養素は、野菜によって異なります。さまざまな種類の野菜をバランスよく食べることが大切です。

旬の野菜

Ⅱ

新鮮 おいしい
高い栄養価

秋・冬が旬の野菜

カロテンを多く含む野菜



こまつな

ほうれん草

カリウムやビタミンC、食物繊維などを多く含む野菜



れんこん

だいこん

ごぼう

はくさい

ほかにも、それぞれ特徴があります。気になったら調べてみましょう！