

☆感想ありがとうございました☆ 令和6年6月4日（火）

弥生時代の食事を体験しよう

安中市立第二中学校

古代米（黒米）

牛乳

豚の角煮

野菜の煮もの

野菜のあえもの



☆ 今日の給食の感想をいただきました。 ☆

- 弥生時代の食事が体験できてよかった。弥生時代にタイムスリップしたようでよかったです。良く噛んだので、いつも以上にあごが疲れた。
- “食”を通じて日本の歴史（弥生時代）を感じることができてよかった。
- 黒米が少し硬かったけど、よく噛むとだんだん甘くなって美味しかった。
- いつも美味しい給食ありがとうございます。黒米も角煮も煮物も全部美味しかったです。噛むことの大切さを知ることができて、とてもよかった。
- 歯ごたえのある食事が多くていつもの給食より噛む回数が多かったと思う。
- 718回噛みました。噛むことは大変だとわかった。弥生時代の人は、4000回も噛んでいたなんてすごいなと思った。
- いっぱい噛みました。弥生時代の食事が再現され、根菜が入っていて噛む回数が増えました。歯の健康への意識が高まった。。
- 弥生時代の食事は、社会の教科書にのっていて、どんなのだったかな？と思っていたので、食べることができてうれしいです。
- 前から「むかしの食事を一度食べてみたい！！」と思っていたのでビックリしました。豚の角煮や古代米（黒米）がすごくおいしかった。
- 黒米も角煮も煮物もめっちゃ美味しかった。また食べたい。
- 豚の角煮は、やわらかくておいしかった。

☆たくさんの貴重なご意見ありがとうございました。

栄養教諭から

- たくさんの感想をありがとうございました。
- 現在の食事は、口に入れて10回程度、もしくは10回も噛まずに、なくなってしまふほど、噛まないもの（やわらかい）が多いです。なるべく、かたい食材を選んだり、かために調理するなど、噛むことを意識して食べることで、よく噛む習慣ができると思います。この機会に、是非、ご家庭でも“よく噛む”ことを意識してみてくださいはいかがでしょうか。