



よくかんで食べよう！

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは、食べものを飲みこみやすくするだけではなく、体によい働きもたくさんあります。普段の食事から意識してよくかむことを心がけましょう。

よくかんで食べると・・・

『むし歯を防ぐ』

だ液（つば）がたくさん出て、歯の掃除をしてくれます。



『食べすぎを防ぐ』

脳に「おなかがいっぱいになった」という信号が送られるので、食べすぎを防ぎ、肥満を予防します。



『記おく力や集中力が高まる』

かむことで脳が刺激され、記おく力や集中力が高まります。



『力が出る』

よくかむと、食べものが小さくなって消化しやすくなり、体のなかでエネルギーをしっかりと作ることができます。



『食べものの味がよくわかる』

かむ回数が増えると、口の中に味が広がります。甘味やうま味を感じやすくなって、もっとおいしく食べられます。



歯の主な材料はカルシウムです。歯にカルシウムをためることで、強い歯を作ることができます。カルシウムは、牛乳や乳製品、海そう、小魚、大豆製品、ほうれんそうやこまつななどに多くふくまれています。カルシウムは不足しがちな栄養素です。毎食の食事からしっかりとるようにしましょう。

11月の給食より

11月の給食にはたくさんの種類のきのこやくだものが登場します。

秋・冬の味覚を楽しみましょう。

旬（一番とれておいしい時期）をおかえる食べもの

【きのこを使った献立】

☆6日（木）ウインナーときのこの和風スパゲッティ

☆12日（水）うすくず汁 ☆18日（火）五目汁

☆26日（水）和風カレー汁 ☆27日（木）なめこのみそ汁

☆28日（金）鶏肉ときのこのシチュー など

【くだもの】

☆7日（金）・20日（木）みかん ☆13日（木）りんご

☆28日（金）かき（富有柿）

