



いい歯の日

11月
11月

令和7年11月
大阪市立南大江小学校

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、食べ物の飲みこみやすさだけでなく、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』

えき液(つば)がたくさん出て、歯のそじ掃除(くぱう)してくれます。



『記おく力や集中力が高まる』

かむことで脳(のう)が刺げきされ、記おく力や集中力が高まります。



『食べすぎを防ぐ』

のう脳に「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(ひまん)を予防します。



『力が出る』

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



『食べものの味がよくわかる』

かいすうふ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つて、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、海藻、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。



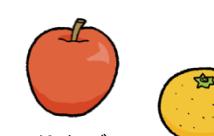
【きのこを使った献立】

☆6日(木) ウィ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)