



給食だより

10月

令和8(2026)年
大阪市立平尾小学校

よくかんで食べよう！



私たちは、毎日いろいろな食べものをかんで食べています。かむことは、食べものを飲みこみやすくするだけではなく、体によい働きがたくさんあります。普段の食事から気をつけ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、口の中や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』

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。



カルシウムは、じょうぶな歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳や乳製品、海そう、小魚、大豆製品、ほうれんそうや小松菜などの野菜に多くふくまれています。カルシウムは不足しやすい栄養素なので、毎日の食事からしっかりとるようにしましょう。

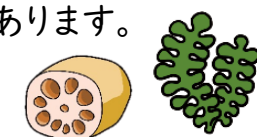
10月の給食より



10月の給食にはかみごたえのある献立がたくさん登場します。よくかんで味わって食べましょう。

☆2日(金)くきわかめのつくだ煮 ☆14日(水)ベーコンとごぼうのソテー
☆20日(火)焼きれんこん

くきわかめやごぼう、れんこんはかみごたえがあるだけでなく、食物せんいもたくさんふくまれているので、おなかの調子を整える働きがあります。



☆14日(水)いわしフライ

いわしの骨には、歯や骨をじょうぶにするカルシウムがふくまれています。骨もよくかんで食べることでカルシウムをしっかりとることができます。

☆19日(月)トック

トックはのどにつまりやすい食材です。しっかりとよくかんで食べましょう。