11月給食だより

令和８年11月

大阪市立
香簀小学校

みなさんは、食事の時に「かむ」ことを意識していますか？よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。食べ物の選び方や食べ方などを工夫し、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べよう



よくかむといいことといっぱい

～ひみこの歯がいーぜ～



ひ　肥満防止　ゆっくり食べて、食べすぎを防ぐことができます。

み　味覚の発達　食べものが、だ液と混ざり合い、味を感じ取りやすくなります。

こ　言葉がはっきり　口の周りの筋肉や顎がきたえられて、発音しやすくなります。



の　脳が発達　脳の働きを活発にします。



は　歯の病気予防　だ液がよく出て、口の中をきれいにしてくれます。



が　ガン予防　だ液には、発ガン物質を弱める効果があります。

いー　胃腸快調　だ液がよく出て、消化を助けてくれます。



ぜ　全力投球　歯並びやかみ合わせがよくなり、グッと力をこめやすくなります。

よくかんで食べるための工夫

①食べ物の選び方…かみごたえのある食品を選ぼう。

根菜類：シャキシャキの食感



ごぼう　れんこん

ナッツ類・豆類：ポリポリの食感



ミックスナッツ　いり大豆

乾物：かむほど うまみが出る



にぼし



きりぼしだいこん

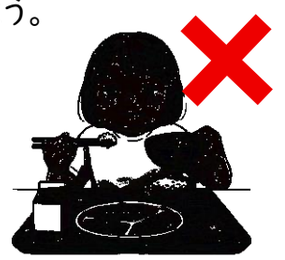


こんぶ

②食べ方…落ち着いてゆっくり食べよう。



かんでいる間は箸を置く



汁物や牛乳で流しこまない

やってみよう　心の中で「一口ごとにありがとう　よくかんで　おいしく　たのしく食べようね」と唱えると、一口30回かめます。