

きゅうしょくだより

令和8年

11月号

作成者

東成区栄養教職員

かむことの大切さを知ろう！

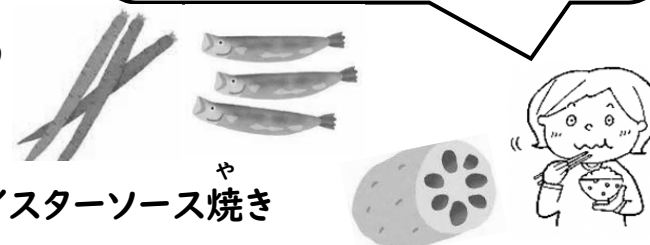
11月8日は『いい歯の日』です。よくかんで食べることは、歯を守るだけでなく、体にもよいことがたくさんあります。1口30回を目安によくかんで食べましょう。よくかんで食べるとよいことを7つ紹介します。



11月のきゅうしょくだより

2日(月)ミニフィッシュ
5日(木)いか天ぷら(小麦)
9日(月)焼きししゃも
17日(火)きんぴらごぼう
19日(木)豆こんぶ
30日(月)れんこんのオイスターソース焼き

かみごたえのある食べものが
いっぱい!よくかんで食べてね!



た

べすぎをふせぐ



脳に「おなかいっぱい」の信号が届き、食べすぎをふせぎます。

こ

とばの発音



口の周りの筋肉が使われ、発音しやすくなります。

の

うの働きをよくする



脳への血液の流れがよくなり、脳の働きを活発にします。

あ

じ

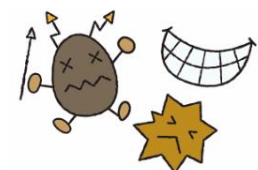
がよくわかる



食べものの味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

は

の病気予防



だ液がたくさん出て、おし歯や歯ぐきの病気を予防します。

い

ちょうにやさしい



食べものの消化を助け、胃や腸の負担を減らすことができます。

ぜ

んりよくとうきゅう



しっかりと歯をくいしばることができ、力をだしやすくなります。

あいことば
合言葉は

「たこの味はいーぜ」

