



きゅうしょくだより

11月号

令和4(2022)年
大阪市立鯉江小学校
城東区栄養教職員



がつようか は ひ
11月8日「いい歯の日！」

かむ回数を増やすためにかみごたえのある食べ物をすすんでたべよう！



こんにゃく

せんべい



だいず

するめ



など

よくかんで食べよう！

みなさんは、食べ物をよくかんで食べていますか？昔と比べると、やわらかく口あたりのよい食べ物が多くなり、かむ回数が減っているといわれています。

よくかんで食べると体によいことがあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

食べすぎを防ぐ



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて、満腹感を感じ、食べすぎを防ぐことができます。

記憶力がアップ

よくかむことで、あごの筋肉が動き、顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって、脳の働きが活発になるといわれています。



よくかむとよいこと



消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だえきに含まれる、消化を助けるアミラーゼという成分と、よく混ぜて胃に送られます。



むし歯を予防

だえきには食べかすをと取るなど、口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことで、だえきがたくさんできます。



給食室からのお知らせ

11月はかみごたえのある食べ物がたくさんあります！

★18日(金) 焼きししゃも

給食に使われているししゃもは、カラフトシシャモ(カペリン)と呼ばれる魚です。



★24日(木) 豆こんにゃく

大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質を多く含みます。

★30日(水) アーモンドフィッシュ

乾燥させたカタクチイワシと、アーモンドを組み合わせたものです。

- ／きのこもかみごたえのある食べ物です。苦手な人も
- ＼チャレンジしてみましょう！

