



# きゅうしょくだより

## 11月号

令和 7(2025)年 11 月  
大阪市立鯉江東小学校  
城東区栄養教職員

## よくかんで食べよう



みなさんは、食べものをよくかんで食べていますか。かむ力は、生まれつきあるものではなく、これまでの食事の中で身につけてきた力です。これからの食べ方しだいで、もっとかむ力を強くすることもできます。

11月8日は「いい歯の日」。健こうな歯で、よくかんで食べることに、みんなで考えてみましょう。

### よくかむことの効果

脳の働きがよくなり、集中力や記憶力が高くなる。



満腹感を感じやすくなり、食べすぎをふせぐ。



つば(だえき)がたくさん出て、口中をきれいにしてくれる。



食べものの味をしっかりと感ぜられるようになる。



## 和食で育てる「かむかむパワー」



11月24日「いい(11)にほんしょく(24)のひ」は、和食の日です。

和食は、ごはんを主食に、野菜や魚などを使った栄養バランスのよい日本の伝統的な食事です。煮物や海そうなど、かみごたえのある料理が多く、自然とかむ力が身につきます。



☆11月10日(月) 焼きししゃも

☆11月13日(木) きんぴらごぼう

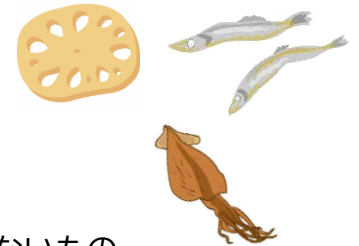


### かむ回数を増やすためにできること

まいにち しょくじ  
毎日の食事でやってみよう!

☑ かみごたえのある食べものを食べよう

まめいり こざかな  
・豆類、小魚



しょくもつせんい ほうふ  
・食物繊維が豊富なもの

・よくかまないと食べられないもの

☑ 一口の量が多くなりすぎないようにしよう

☑ 汁物や飲みもので、流しこまないようにしよう

☑ 一口30回かむことを目標にしよう

