きゅうしょくだより



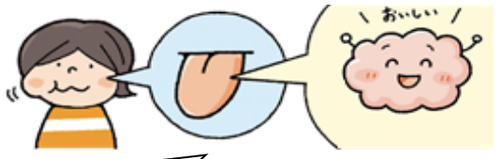
大阪市立南田辺小学校　　令和８年１１月

よくかんで食べよう

よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。ふだんからかむことを意しきして、しっかりかむようにしましょう。

よくかんで食べると…

味がよくわかる



よくかむと だえき（つば）と食べものがよくまざり、味が感じられやすくなります。

消化がよくなる



食べものが細かくかみくだかれ、だえき（つば）にふくまれる成分が、消化・吸収を助けます。

むし歯をふせぐ



だえきがたくさん出て、むし歯をふせぐ効果があります。

のうのはたらきが活発に



あごを動かすと、まわりの血かんやしんけいがしげきされ、のうが活発にはたらきます。

食べすぎをふせぐ



よくかんで 食べると「おなかがいっぱい」と感じられ、 食べすぎをふせぎます。

きゅうしょく☆メモ

じょうぶな歯をつくるための食べもの



歯は、ほとんどカルシウムでできています。カルシウムを多く含む食べものを食べて、じょうぶな歯でしっかりよくかんで食べましょう！

カルシウムの多い食べもの



牛乳・乳製品



小魚



大豆・大豆製品



海そう



青菜（こまつな・ほうれんそうなど）

☆給食では、毎日牛乳が出ます。飲みものとしてだけではなく、じょうぶな骨や歯をつくるカルシウムをたくさんとれる食べものとして出ているのです。

給食では、カルシウムの多い食べものをできるだけ使うようにしています。給食で１日に必要なカルシウムの半分近い量がとれるようになっています。

☆かむ力をつけよう☆



かたいものや、かみ切りにくい食べものが 苦手な人はいませんか。

かむ力は、毎日の食事を通して身につけるものです。

給食では、やわらかく食べやすいものだけでなく、だいこんやごぼう、たけのこなどの野菜や、豆類などかたいものも出すようにしています。

かみごたえのあるものをしっかり食べて、かむ力をつけましょう。

