

# 給食で食を考えましょう!!

## 「かむ力」をつけよう

よくかむためには、「かむ力」をつけることも大切です。かみごたえのある食べ物や食物繊維の多い食べ物は、よくかまないと食べられないので、「かむ力」をつけるには最適な食べ物です。

また、やわらかい食べ物を大きくカットしたり、歯ごたえを残したりするなど調理法の工夫でかむ回数を多くすることができます。



11月の給食では、きんぴらごぼうや根菜類の野菜が入った煮物、りんごなど、かみごたえのある食べ物が登場します。しっかりかんで、残さず食べましょう。

### 11月8日は「いい歯の日」です

よくかんで食べるためには、丈夫な歯がとても大切です。次のチェックをしてみましょう。

- ☐ 痛む歯や、具合の悪い歯はありませんか？
- ☐ 歯みがきで出血するところはありませんか？
- ☐ 歯みがきの後、みがき残しがないか確認していますか？



結果はどうでしたか？ 口の中の状態は、手入れ次第で変化するので、定期的に点検する習慣をつけましょう。

歯を健康に保つことは、きちんと歯みがきをするほか、食べ物をしっかりかむことが大切です。

また、よくかむことは食べ物を細かくして、体の中に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるためにたいへん重要な働きをしています。特に注目したいのは「だ液」です。

#### だ液の健康パワー

- ◆ 口の中に残った食べかすを洗い流し、殺菌作用で虫歯の原因菌を弱らせる力があります。
- ◆ 歯を保護し、初期の虫歯をもとに戻そうとする再石灰化の働きがあります。
- ◆ 発がん物質の発がん作用を抑える働きを持つ酵素や、免疫力を高める働きをする物質が含まれています。



よくかんで食べ、だ液をしっかりと分泌させましょう！