



～今月のテーマ～
かむことの効果について

よくかんで食べることは体に良いことがたくさんあります。健康な歯でいつまでもおいしく楽しく食事ができるようによくかむとどんな良いことがあるか考えてみましょう。

よくかむことの6大効果

食べ物が小さいと胃や腸に優しいよ

① 食べ物の消化吸収をよくする

②だ液がたくさん出ること
で虫歯の予防になる

虫歯菌が活性化しにくくなります

肥満予防につながります

**③ 満腹感を感じやすく
食べすぎを防ぐ**

発ガン作用を弱めてくれます

④だ液が細菌をやっつけてくれる

⑤味がよくわかり味覚が発達する

味わって食べましょう

血管や神経が刺激されるよ

⑥ 脳の働きが活発になり集中力が高まる

ハンバーグやスナック菓子、プリンなど数回かんだだけで飲み込むことができる食べ物ばかりを食べている人はいませんか？
よくかんで食べるといいことがいっぱいです！
将来、かむ力が衰えないようにしっかりかんで食べましょう。



「いい歯の日」

11(いい)8(歯)のごろ合わせからできた日です。給食ではかむ習慣をつけるためのメニューを考えています。今月の給食の中からカミカミ食材をたくさん見つけてみましょう。

カミカミ食材 大豆、きくらげ、いりこ、ナッツ

1口30回かむことをこころがけよう！

いい歯にちなんだメニュー
・ごぼうとナッツのサラダ
・大豆の磯煮 ・五色あえ
・れんこんのきんぴら など

カルシウムの働き

人間の一生の中で、骨が活発に作られるのは小学生から中学生にかけてです。骨はカルシウムの貯蔵庫で、カルシウム不足が長期間続くと、将来骨がスカスカになってしまふことがあります。今のうちからしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

丈夫な骨づくりのためのポイントは…**カルシウム+タンパク質・ビタミンD・ビタミンK**

牛乳 小魚 豆腐 海藻 + たまご 肉 緑黄色野菜 納豆 干し椎茸

防災給食 ～災害から命を守るための備え～

平成 28 年の熊本地震の経験と記憶を日常の備えに生かせるように、11月の学校給食では「防災給食」を実施します。

【当日の献立】

- ・備蓄エッグカレー
- ・切干大根のサラダ
- ・もも缶

※日頃から家庭で備蓄できる乾物や缶詰を使った献立です。

「食料の備蓄と災害時の食事」「水の大切さと災害時の衛生」を一緒に学んでいきましょう。

防災 災害時の備えについてもっと詳しく知るには↑