

☆きゅうしょくだより☆

2021年11月No.2
千里みらい夢学園
桃山台小学校

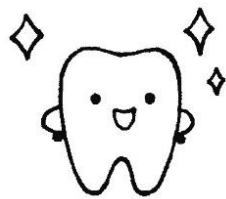


健康な歯は、食べものをしっかりかんでおいしく味わうためにとても大切です。そして、よくかんで食べることは、歯の健康にとっても深い関係があります。一生使う大切な歯を守るためにも、日ごろから歯の健康に気をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べるとよいことがいっぱい!

むし歯を防ぐ

だ液によって口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻して、むし歯を防ぎます。



消化吸収がよくなる

食べものが細かく砕かれ、だ液とよく混ぜるため胃や腸で消化吸収がしやすくなります。



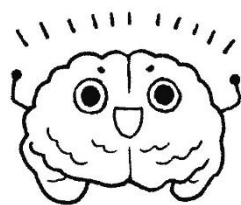
肥満を防ぐ

脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



脳が活性化

かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



がっき きゅうしょくもくひょう
＜2学期の給食目標＞

なんでも食べて、じょうぶな体をつくろう

よくかむために…

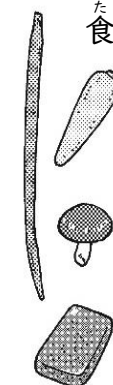
あと10回かんでみる
一口30回を目標に食べものを飲み込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。
1・2・3・4…

一口ごとにはしをおく
一口食べた後、一度はしをおいて、よくかんでゆっくり食事を味わって

一口の量をすくなく
一口の量をすくなくすると、食事全体の回数が増えます。
すく少なめ!

かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。



食物繊維が多い	ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	ぎゅうにく・ぶたにくなど
水分が少ない	するめ・ほしいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど) いわしのまるぼし・フランスパンなど
弾力がある	こんにやく・グミキャンディーなど



よくかみましょう

11月8日(月)かみかみ献立です

【玄米ごはん、牛乳、ぶた汁、さばのしょうが煮、かみかみ豆】