

給食だより

H28. 11 No.1

みなまたしがっこうきょうしつセンター
水俣市学校給食センター
ぶんせき やまだ まきこ
文責 山田 真祥子



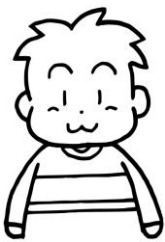
最近では朝・夕が涼しくなってきたき始め、秋が深まってきたなと感じるこの頃です。食べ物もおいしく、食欲の秋を満喫しているところです。さて、秋になったかと思ったのもつかの間で、冬の足音も聞こえてきそうですよ。今月11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかんで丈夫な歯を作り、健康な生活を送りましょう！



よくかんで食べよう！

✨かむことの効果 ✨

◆ 肥満予防



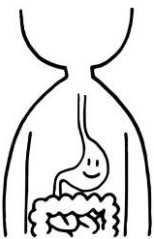
よくかんで、ゆっくり食べるので、適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことにつながり、肥満予防によいです。

◆ 虫歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、虫歯菌が活性化しにくくなります。

◆ 消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◆ 脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、頭の血流がよくなったり、神経が刺激されたりして、脳の働きが活発になります。

かみごたえのある食べ物

特徴

- かたい物
- 繊維質の多いもの
- よくかまないと食べられない物

いか



肉



きのこ類

豆類



海藻類



魚の干物



れんこん



ごぼう

学校給食では、「かみかみメニュー」として、さまざまなかみごたえのある食材を使って料理を提供しています。11月のかみかみメニューは、11月7日の豚汁といかリングフライです。豚汁には、食物繊維の多いごぼうを使っています。しっかりかんで丈夫な歯と健康な体を作りましょう。