

11月 食育だより

こんにちは。

給食のせんせいです♪

木の葉が色づき、秋が深まってきました。朝夕寒くなり、
日中との気温差で体調をくずしやすくなります。
うがい・手洗い・規則正しい食生活を心がけ、寒さに
負けない体づくりをしましょう。



～11月8日は「いい歯の日」～

みなさんの歯は健康ですか？

歯は食べ物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。
よくかむと、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかり
ではなく、かみごたえのある食品をたべましょう。



○かみごたえのある食べもの



にんじん



きのこ



ししゃも



アーモンド



ごぼう



だいず

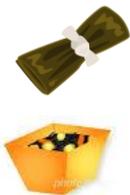


やいた肉

ドライフルー



かいそう



セロリー



キャベツ



・・・などがあります。

★かむことの効果★

キーワードは『ひみこの歯がいーぜ！』

昔の人は歯がとても丈夫でした。
 弥生時代の日本にあった邪馬台国の女王卑弥呼は、
 干し魚や木の実、玄米などのかたい物を食べ、1回の
 食事で3990回もかんで食べていたそうです。
 それに比べ今はやわらかい食べ物を食べるが多く、
 現代の人が1回の食事でかむ回数は500回ぐらいです。
 その影響で現代人の歯や体はどんどん弱くなっています。
 よくかんで食べるとどんないいことがあるのでしょうか？
 それはズバリ、『ひみこの歯がいーぜ』という言葉にかくさ
 れています！

ひみこの歯がいーぜ



ひまん よぼう
肥満予防



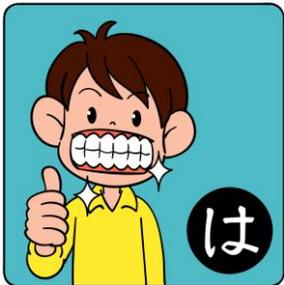
みかく はったつ
味覚の発達



ことば はつおん
言葉の発音が
はっきりする



のう はったつ
脳の発達



は びょうきよぼう
歯の病気予防



がん よぼう
癌の予防



いちょう はたら
胃腸の働きを
よくする



ぜんりよくとうきゅう
全力投球
できる

☆一口15～30回かむことを目標にして歯も体も健康に保ちましょう！