



学校での食育の取り組みや成長期真っ盛りの子どもたちに、役に立つ情報をお伝えします。

ご家庭の話題にしていただければ幸いです。



日が暮れるのが早くなり、寒くなってきましたね。

そして空気が乾燥しています。

のどの調子もなんだか、という方もいるかもしれません。

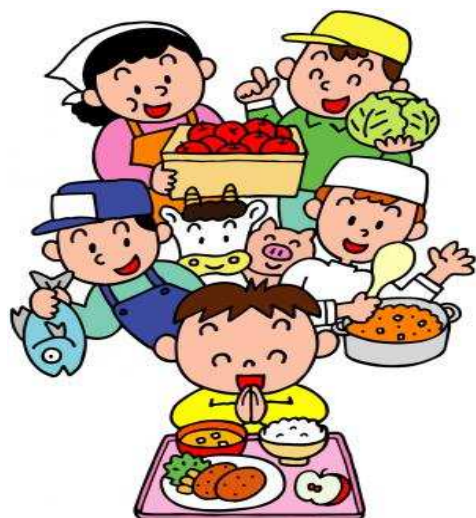
風邪やコロナ、インフルエンザ、そしてノロなどのウイルス感染が心配な季節でもあります。

体調管理の基本はやはり「早寝・早起き・朝ご飯」です。

本格的な冬に備えて、暖かくして規則正しく過ごしましょう。



給食には多くの人がかかわっています



みなさんがいつも食べている学校給食は、農作物を作ってくださっている生産者の方や、それを運搬する方、販売する方、そして大量に調理をする調理員さん、栄養のバランスのよい献立を考える栄養士などの多くの人の仕事によって支えられています。

学校給食を支えてくれる人々は、みなさんの心身の発達のために、日々さまざまな努力や苦勞を重ねています。

学校給食が食べられることを当たり前とは思わずに、感謝して、残さず食べたり、食事のあいさつをきちんとしたりするようにしましょう。

感謝



11月8日はいい歯の日

しっかりかんで食べよう

生活スタイルの変化によりゆっくりよくかんで食事をする機会が減っています。

よくかんで食べることは、歯やあごを強くするだけでなく、さまざまな効果が期待できます。

〈かむことの効果〉

- | | |
|--------------|--|
| ① 消化吸収を助ける | …よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます |
| ② 虫歯を予防する | …だ液には、歯の表面を修復したり、菌の増殖をおさえる働きがあります |
| ③ 脳の働きが活性化する | …かむことで、あごの筋肉が働き、脳への血流が増えて脳が活性化します |
| ④ 食べ過ぎを防ぐ | …よくかむと脳の満腹中枢に「おなかがいっぱい！」という信号が伝わり、適量で満腹感が得られます |

〈よくかんで食べるためのポイント〉

1: 食材選び

かみごたえのある食材を取り入れる

- ・かたいもの
- ・弾力、繊維のあるもの



2: 調理の工夫

- ・食材を大きめに切る
- ・繊維にそって切る
- ・生のままや炒めたり揚げたりする



3: 食べ方

- ・食事の時間を確保する
- ・ながら食べをしない
- ・水分で流しこまない
- ・ひと口に入れる量を少なくする

最近多いのがスマホ、タブレットを観ながら食べです。気をつけましょう！