

給食だより

# ベジタブル



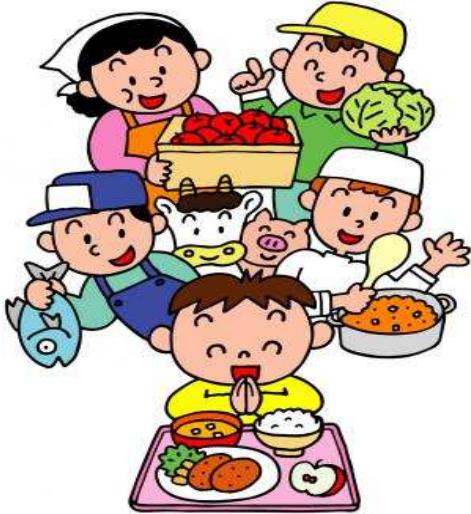
日が暮れるのが早くなり、寒くなってきましたね。  
そして空気が乾燥しています。  
のどの調子もなんだかな、という方もいるかもしれません。  
風邪やコロナ、インフルエンザ、そしてノロなどのウイルス感染が心配な季節でもあります。  
体調管理の基本はやはり「早寝・早起き・朝ご飯」です。  
本格的な冬に備えて、暖かくして規則正しく過ごしましょう。



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。

## 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々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、みんなの心身の発達のために、日々さまざまな努力や苦労を重ねています。

学校給食が食べられることを当たり前とは思わず、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

### 〈かむことの効果〉

- ① 消化吸収を助ける
- ② 虫歯を予防する
- ③ 脳の働きが活性化する
- ④ 食べ過ぎを防ぐ

…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  
…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  
…かむことで、あごの筋肉が動き、脳への血流が増えて脳が活性化します  
…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

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はなく、さまざまな効果が期待できます。

### 〈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、纖維のあるもの



#### 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！