

# 11月給食だより



肌に触れる風がだんだんと冷たくなり、秋が深まっていくのを感じます。秋から冬に移り変わっていくこの季節は、お米やにらなど地元で収穫できる食材も多く、栄養もたっぷりです。

地元の食材を上手に活用しながら、身体も心も温まるような給食を提供していきたいと思っています。

## 11月8日はいい歯の日！！



「いい歯の日」は1989年（平成元年）に日本歯科医師会が制定した記念日で、80歳まで自分の歯を20本以上保つことを目的としています。

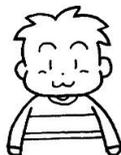
20本の歯があれば、ほとんどの食べ物はかみ砕くことができ、味を楽しみながら食事をすることができます。

では、どんなことに気をつければ、歯を健康に保つことができるのでしょうか。食後にしっかり歯を磨くことはもちろん大切ですが、そのほかにも「よくかんで食べること」が歯を健康に保つためにとても大切です。



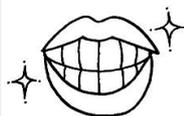
### かむことの効果

#### ◇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なり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



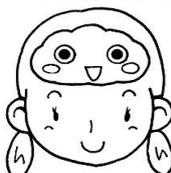
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、おし菌菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあ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。

#### ◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

#### よくかまない食べ方 やめよう！

#### 流し食べ



飲み物で流し込みながら食べています。

#### 早食い



数回しかかまなくて飲み込んでいます。

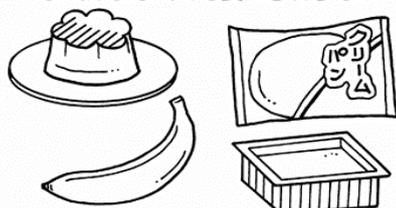
### かみごたえは食べ物で決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

#### ・かみごたえのないもの・

##### 特徴

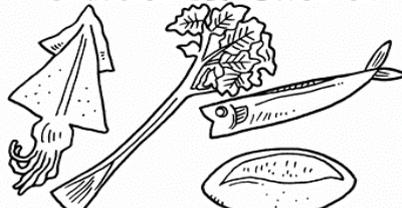
- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



#### ・かみごたえのあるもの・

##### 特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



## 11月から給食のご飯が新米になります。



西方地域の学校給食のご飯は、毎食「西方産コシヒカリ米」を使用しています。

11月から納品されるお米は今年度収穫された新米になります。楽しみにしててください。

学校給食では、毎月かむことを意識した「カミカミ献立」を提供しています。ご家庭でも食材を選ぶときには、かみごたえのある食材を☆