

# 給食だより

津山市立学校食育センター  
令和2年11月号



みなさんは「いい歯」を保つために、どんなことをしていますか？歯みがきやカルシウムを摂ることも大切ですが、よくかむことも必要です。

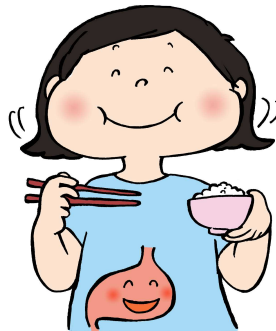
「よくかむ」ことでいいこといっぱい♪

## 食べすぎをふせぐ



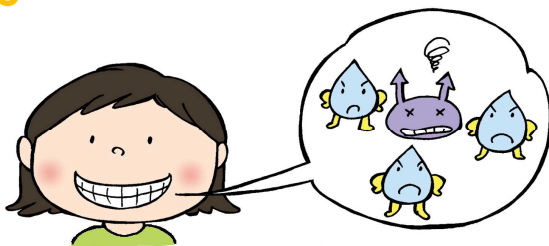
よく噛むと脳が「おなかいっぱい」と感じて、食べすぎを防ぐことができます。

## 消化吸収がよくなる



よく噛むことでだ液がたくさん出て、小さくかみ砕いた食べ物と混ざり、消化吸収が良くなります。

## 虫歯予防



よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすや細菌が減り、虫歯予防になります。

## 脳の働きがよくなる



よく噛むことで顎の筋肉がよく動き、血管や神経が刺激されて血の流れが良くなり、脳の働きが活発になります。

いい にほんしょく  
**11月24日は**  
わ しょく ひ  
**和食の日**

「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。その食文化について見直し、保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。おうちや学校で「和食」について考えたり話したりしてみましよう。

