

11月給食だより

津山市立学校食育センター
令和3年11月号



11月8日 いい歯の日



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心と体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

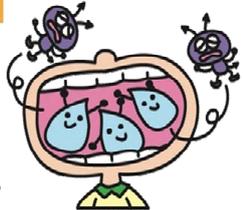
食べ物本来の味を十分に味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ.....

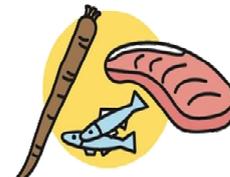
★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。

「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。

単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

