

11月 鳴門市給食だより

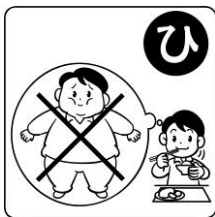
鳴門市教育委員会発行

朝晩が冷え込み、秋の深まりを感じるようになりました。朝晩と日中の気温の変化に、体調を崩しやすい時期です。体調管理をしっかりと、風邪をひかないように気をつけましょう。

11月8日は「いい歯の日」

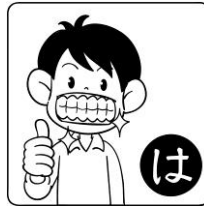
現在の食事は、昔の食事にくらべて柔らかい食べ物が多くなり、かむ回数が弥生時代の6分の1になっているそうです。かむことは、次のような効果があります。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

ひみこのはがイーゼ



肥満予防

よくかんでゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながる。



歯の病気予防

よくかむと唾液がよく出て、食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯肉炎の予防につながる。



味覚の発達

食べ物の形やかたさを感じることができ、食べ物の味がよくわかるようになる。



がんの予防

唾液に含まれるペルオキシターゼという酵素が、発ガン物質の働きをおさえ、がんの予防につながる。



言葉の発達

よくかむことであごの発達を助け、言葉を正しく発音できるようになる。



胃腸の働きをよくする

食べ物を小さくかみ砕いてから飲み込むことで、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保つ。



脳の発達

かむことで脳への血流が良くなり、脳の活性化に役立つ。



全力投球

しっかりかむことで歯やあごが鍛えられ、歯を食いしばったり、仕事や遊びに集中できるようになる。

今月の
食育目標

よくかんで食べよう

