

わくわく♪

# きゅうしょくだより

令和元年11月13日

安来市立布部小学校

NO.3

11月8日「いい歯の日」にあわせて、給食時間に歯や骨をじょうぶにする栄養素カルシウムを多く含む食品について話をしました。

5時間目に3・4年生で、「よくかんで食べよう」をめあてに食の学習をしました。事前にかむ回数を予想し、給食時間に自分が何回かんでいるかを確認しました。自分が予想したよりたくさんかんでいる人が多く、よくかんで食べることによる変化に気づいた子もいました。

## 11月の 給食目標

感謝して  
食べよう

一口30回くらいを  
目標に、よくかんで  
食べましょう！！

よくかんだら  
甘くなったよ！

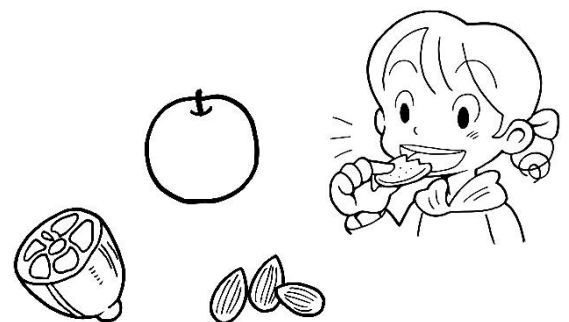


## かむことによる健康への影響



よくかむことによる健康への良い影響を「ひみこの歯がいーぜ！」をキーワードに紹介します。

- ひ まんの予防 ⇒ 満腹感がわかり、食べすぎを防ぐことができます。
- み かくの発達 ⇒ 食べものの味がよくわかるようになります。
- こ とばの発音はつきり ⇒ あごが発達し、はつきり発音することができます。
- の うの発達 ⇒ 脳の働きが活発になり、記憶力もアップします。
- 歯 の病気の予防 ⇒ むし歯や歯周病など歯の病気を予防します。
- が んの予防 ⇒ 唾液がたくさん出るとは、がんの予防にもつながります。
- い 腸快調 ⇒ 消化吸収がよくなり、胃腸の働きを助けます。
- ー
- ぜ ん力投球 ⇒ 歯が丈夫になり歯を食いしばることで、  
全力を出すことができます。



近年は、やわらかい食べ物を食べる人が多いといわれています。しっかりかんで食べられるように、かみごたえのある料理や食品を給食にも取り入れています。ご家庭でも取り入れてみませんか？