

11月給食だより

11月8日は「いい歯」の日です!



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、よくかむことで歯を丈夫にすることも必要です。「かむ」といいことを紹介します!



肥満予防
食べ過ぎを防ぎます



歯の病気予防
唾液が出て、口の中が
きれいになります



味覚の発達

食べ物の味が
よくわかります

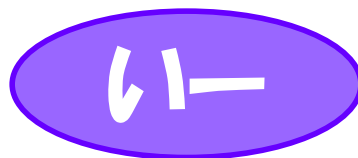


がん予防
唾液にはがんを予
防する働きもありま
す



ことばの発音がはっきり

口の周りの筋肉が発達し、口を大きく開
けてはっきり話すことができます



胃腸のはたらきアップ!
小さく噛み砕くことで、
消化しやすくなります



全身の体力向上・全力投球!
歯を食いしばると、力が湧いてきます。
食べ物のエネルギーをスタミナに変え
て、全力投球しよう!



脳の発達

脳細胞を刺激して、脳がしっかり働きます

★ ひみこの歯がいーぜ ★

弥生時代のひみこの食事は、現代の食事の6倍もかんでいたそうです。
「ひみこのはいーぜ」は、かむことの効果を覚えてもらえるよう、標語
になっています。みなさんはしっかりかんで食べているかな?



ひとくち30回、しっかりかんで食べようね!