

# 給食だより



流山市立西初石小学校 令和2年11月

## 子どものときからよくかむ習慣を

11月8日はいい歯の日です。最近、かまない子、かめない子が増えています。小さい頃から、やわらかいものを中心に食べ、あごの骨が発達していないのが大きな原因です。よくかむ習慣を身につけさせましょう。

### かめる子にするために・・・

●かみごたえのある食事をしましょう。

11月の給食献立より、一部ご紹介します。

4日(水)《かみかみナッツごぼう》

- ①ごぼうを斜めにスライス切りする。スティック状でも!
- ②ごぼう・大豆にでん粉をまぶして揚げ、その後、甘じょっぱいたれを絡ませる。
- ③カシューナッツを加えて混ぜる。

●カルシウムを摂りましょう。

現代の食事で、唯一不足しがちなのがカルシウムです。牛乳・乳製品、小魚だけでなく、こまつなやひじき、豆類にもカルシウムは豊富に含まれています。意識的にカルシウムを含む食品を食べよう心がけましょう。

●ビタミンDを摂りましょう。

カルシウムの吸収に大事な役割を果たします。鮭などの魚やきくらげなどで摂取できます。また、日光にあたることでビタミンDがつくられます。

リンもカルシウムの吸収に大事ですが、インスタント食品などのとりすぎで多くなりすぎると、カルシウムの吸収を妨げることになるので注意が必要です。この他に、クエン酸や乳酸菌もカルシウムの吸収を促進させる働きがあります。

## よくかむとなぜいいの?

### 1. 消化を助けます。

食べものをこまかくすると同時にだ液の分泌を高めて、消化を助けます。



### 2. 歯ならびをよくしてムシ歯を防ぎます。

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



### 3. 頭の働きをよくします。

よくかむことは、脳の働きを助け、ストレスを解消し、心の安定に役立ちます。



### 4. 食べ過ぎによる肥満を防ぎます。

よくかんでいるうちに、満腹感を覚え、食べ過ぎを防ぎます。



### 5. うす味でおいしく食べられるようになります。

食品のモチ味がわかるようになります。

## よくかまないとおこる...

★もしやわらかい物ばかり食べていると...

よくかめない。

ムシ歯になる。歯ぐきの病気になる。

歯の大きさは変わらないので歯ならびが悪い。

よくかまない

あごの発達が悪い。

11月は「ちばを食べよう!ちばの食育月間~千産千消月間~」です。

千葉県は、全国有数の農業県で、ねぎ・かぶなど全国第1位の品目も多数あります。また、三方を海に囲まれているので、さまざまな海の幸にも恵まれています。11月はちばの旬の食材が最も豊富な時期です。給食でも、地場産物を多く取り入れました。新鮮なものを感じて味わって食べる月にしたいものです。

また、10日(火)の献立は、流山市内小中学校統一の「千産千消メニュー」です。千葉県、流山市の食材をたくさん取り入れた献立です。同じ日に同じメニューの給食が、お隣の西初石中学校でも出る予定です。ご家族で話題にしてみてください。