

きゅうしょく

給食だより



れいわ ねん
令和5年
がつごう
11月号

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

ながれやましりつしんかわしょうがっこう
流山市立新川小学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温の調整をしましょう。そして、外から帰ったときや食事の前には手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べて、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。



11月8日は「いい歯の日」

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食べ物をよくかんで食べると体によい効果がたくさんありますが、よくかむためには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう。

Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



よくかんで食べていますか？

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。よくかむことを意識してみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

11月23日は「勤労感謝の日」

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、田んぼや畑でとれた米や野菜などの収穫を祝う日でした。自然の恵みや収穫できたことへの感謝の気持ちがこめられています。食べ物が私たちのもとに届くまでには、食べ物を育てた自然の力や生産に従事する人、材料などを買うお金を稼いでくれた人、料理を作ってくれた人などの働きがあります。これらのことを考えて、食事の前後には、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん