

きゅうしょく

# 給食だより



れいわ ねん  
令和6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

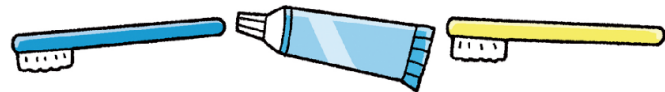
ながれやましりつしんかわしょうがっこう  
流山市立新川小学校

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。



がつよう か は ひ  
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。



## 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。



## 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、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。



## 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



### ひ・肥満予防



よくかんで食べると満腹感を感じるため、食べすぎや肥満を防いでくれます。

### み・味覚の発達

よくかんで食べると食べ物の本来の味が分かり、味覚の発達につながります。

### こ・言葉の発音がはっきりする

よくかんで食べると顔の筋肉が発達し、言葉を正しく発音できるようになります。

### の・脳の発達



よくかんで食べると脳への血の流れが良くなり、脳の活性化につながります。

### は・歯の病気を予防

よくかんで食べるとだ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防いでくれます。

### が・がんの予防

よくかんで食べるとだ液がたくさん出て、がんの毒を消してくれます。

### い・胃腸のはたらきをよくする

よくかんで食べると消化・吸収が良くなり、胃や腸のはたらきを活発にします。

### ぜ・全力投球



よくかんで食べると体に力が入るようになり、全力で運動ができるようになります。

ひみこのはがーぜ

（卑弥呼の歯がーぜ）

と覚えましょう！



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉