

きゅうしょくだより

11月

11月13日 野田市立二ツ塚小学校

暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。
寒くなってきますが、しっかり食べて寒さを乗り切りましょう。

よくかんで食べていますか

給食を食べている様子を見てみると、アツという間に食べ終わってしまう子がいます。

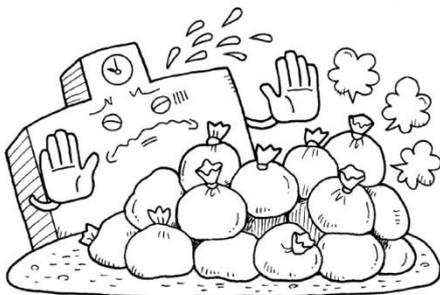
よくかむと…  1口 15回、 1食 900回	消化を助けます  口の中で食べ物をこまかくし、だ液とよく混ぜ合わせることで、飲み込みやすく消化もしやすくなります。	“かむ”ことは自然の歯ブラシ  よくかむと、だ液がたくさん出て歯についた食べかすをおとし、口の中をきれいにします。	ひまん予防  よくかむと、脳の『まんぷく中枢』という神経に刺激が伝わり、食べすぎを防ぎます。
よく味がわかります 	あごの発達 	脳の発達 	がんを予防します  だ液の中に含まれる『こうそ』が発がん物質の毒性を弱めます。

食べられることに感謝しましょう。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないなー」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。