



給食だより

鳥栖市教育委員会
令和6年11月発行



11月に入り、日に日に寒さが増してきました。空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすいときです。外から帰ったときや食事の前など、手洗い・うがいを丁寧にしましょう。
また、食事バランスよく食べて風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。

よく噛んで食べて、健康になろう！！



11月8日は『いい歯の日』です。みなさんの毎日の食事には歯ごたえのある食品はありますか？
噛むことを意識せず、やわらかいものばかり食べていると、ますます噛む力は衰え、歯にも悪い影響が出てきます。でも、急に固いものばかり噛み始めても、疲れてしまい続きません。少しずつあごを慣れさせ、一口30回以上噛んで食べることを心がけましょう。

よく噛んで食べると、こんなにいいことが！

①消化を助ける

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



③むし歯を防ぐ

噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きで、むし歯菌が活性化しにくくなります。



②脳のはたらきをよくする

しっかり噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



④肥満を防ぐ

よく噛んで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり肥満予防につながります。

⑤味わって食べることができる！

よく噛むと、ゆっくり味わって食べることができます。食べ物をしっかり味わうことにより、味覚も発達します。



こんな食べ方に注意しよう！！



飲み物で食べ物を流し込む



あまり噛まないで飲み込む



一口の量が多い

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪



<噛んで食べるための工夫>

普段の食事に一工夫！

みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担が減るため、噛み応えは小さくなります。
逆に食べ物を大きめに切ると、噛み応えが大きくなります。



食材を大きめに切る

調理方法で一工夫！

野菜の場合、加熱する時間が長いほど柔らかくなります。生のほうが噛み応えがありますが、加熱した野菜に比べて量を多く摂れません。
生(例:スティック大根・胡瓜)と、加熱した野菜(鍋物の野菜)の両方をうまく食事に取り入れましょう。

使用食材で一工夫！

食物繊維が多い野菜や牛肉、豚肉、海藻、きのこ類、豆類が噛み応えの大きい食べ物です。



かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。