給食だより

鳥栖市教育委員会
令和8年11月発行

給食だより

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、食事も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。

よく噛むことの効果

よく噛むための工夫

切り方に一工夫!!

食べ物を小さく切ると、歯で噛む負担が減るため、噛み応えが小さくなります。
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。

調理方法で一工夫!!

野菜の場合、加熱時間が長いほどやわらかくなります。生の野菜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。生の野菜と加熱した野菜をうまく取り入れましょう。

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、豆類は噛み応えの大きい食べ物です。
かたいもの、弾力がある食材を取り入れましょう。

虫歯を治そう！！

虫歯があると、噛むと痛いので、やわらかいものばかり食べるようになってしまいます。
虫歯を治してしっかり噛めるようにしましょう。