



給食だより 11月

朝夕の冷え込みが強くなり、温度変化で体調を崩しやすい時期になりました。規則正しい食生活を心がけ、免疫力を落とさないように毎日元気に過ごしましょう。

○11月8日は「いい歯の日」

118が「いい歯」のごろ合わせで日本歯科医師会が健康増進のために作った日です。歯は食べ物を食べるために必要不可欠です。いい歯を保つためには、食後の歯みがきをはじめ、よく噛んで食べることも重要です。よく噛むことは、食べ物を体に入れることだけでなく、全身を活性化させる重要な働きがあります。



□よく噛む8大効用「ひみこのはがいーぜ」

・ひ・・・肥満予防

→よく噛むことで満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすくなり食べすぎを防ぐことができます。

・み・・・味覚の発達

→よく噛むと食材そのものの美味しさを感じることができ、味覚が発達します。

・こ・・・言葉の発音をはっきりする

→顔の筋肉が動き、あごが発達することで正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになりますと言われています。

・の・・・脳の発達

→噛む運動によって脳内の血流が増えることで脳が活性化します。記憶力をつかさどる部分も刺激され、記憶力がよくなるとも言われています。

・は・・・歯の病気予防

→唾液がたくさん出ることで口の中の菌を殺菌してくれます。

・が・・・がん予防

→唾液に含まれている酵素が食品の発がん性を抑える効果があると言われています。

・いー・・・胃腸快調

→唾液がでることで、消化吸収を助けて胃腸の働きを活発にします。

・ぜ・・・全力投球

→歯並びと運動能力には関係があり、歯並びや噛み合わせが悪いと顎や頭の位置が不安定になり、結果的にそれを安定させるために全身の筋肉のバランスが崩れて運動能力が低下してしまうことになります。