

秋も深まり、風がだんだんと冷たく感じられるようになってきました。寒暖の差がある季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、生活のリズムを整えて、体調管理に気をつけましょう。



11/8は、いい歯の日です



食事のときによくかんで食べていますか？歯は食事をするうえでとても大切なものです。日本歯科医師会では「80歳になっても20本、自分の歯を持ちましょう」という「8020(ハチマルニイマル)運動」をすすめています。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いを込めてこの運動が始まりました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。しっかりかむことで、次のような多くの効果があります。合言葉は「ひみこのはがいでーぜ」です。



ひ 肥満予防

よくかんで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐことができます。



は 歯の病気を防ぐ

よくかむとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにしたり、むし歯になりかかった歯の表面をもとに戻したり、細菌感染を防いだりして、むし歯や歯周病を防ぎます。



み 味覚の発達

よくかんで食べることにより、食べ物本来の味を感じることができます。



が ガンの予防

だ液の中には、がんになるのを抑える働きがあります。それには食べ物を30秒以上だ液に浸すのが効果的といわれています。「ひとくちで30回以上かみましよう」とよく言われますが、よくかむことでがんも防げるのです。

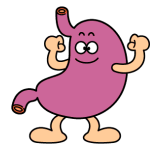
こ 言葉の発音がはっきり

よくかむことにより、口のまわりの筋肉使うので、表情が豊かになります。口をしっかりあけて話すときれいな発音ができます。



いー 胃腸の働きを促進

よくかむことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



の 脳の発達

かむ運動は、脳の働きを活発にします。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養が送られます。



ぜ 全身の体力向上と全力投球

「ここ一番」力が必要なときや、ぐっと力を入れてかみしめたいとき、じょうぶな歯がなければ力が出ません。よくかんで歯を食いしばることで、力がわきます。



「感謝」について考えてみましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」で、「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」という日です。私たちの給食も、たくさんの人たちのお世話になってできています。感謝をしていただきましょう。

残さずに食べること、好き嫌いをしないこと、食器を丁寧に扱うことなども、食事を作ってくれる人たちへの感謝の心に通じます。周りの人に対する思いやりの心を大事にしましょう。また、私たちの命は「動物」や「植物」の命によって生まれています。感謝の気持ちを忘れず、心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



給食で苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理が出たとき、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまう人はいませんか。みなさん一人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頑張ってみましょう。

